

جہاں ڈاکٹر نہیں

مصنف
ڈیوڈ ورنر



میکل ایجوکیشنل ایلفٹ فنڈ ایسوسی ایشن

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ :

جب آپ کو یہ کتاب ملے تو :

اس کے شروع میں موجود فہرست ابواب اور فہرست مضامین کو بغور پڑھیں اس سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مختلف ابواب کس کس چیز کے متعلق ہیں اور ان میں کیا کچھ شامل کیا گیا ہے ۔

کمی بیماری یا کبھی اور صحیح سلسلہ کے متعلق معلومات حاصل کرنے کیلئے :

مفصل فہرست مضامین استعمال کریں ہر مضمون کے آگے صفحہ نمبر درج ہے تاکہ مطلوبہ معلومات جلد و باسانی مل سکے ۔

اگر اس کتاب میں استعمال شدہ الفاظ آپ کی سمجھ میں نہ آئیں تو :

سب صفحات کے فوراً بعد فرہنگ استعمال کریں ۔

کسی دوا کو استعمال کرنے سے پہلے :

سب صفحات میں اس کی خوراک ، خطرات اور احتیاطوں کا ہمیشہ بغور مطالعہ کریں ۔ ادویات کی ایک فہرست سب صفحات کے شروع میں بھی درج ہے ۔

ہنگامی حالات میں تیار رہنے کیلئے :

۱: تیسویں باب میں مذکور گھریلو یا گاؤں کا طبی ڈبہ ہمیشہ تیار رکھیں ۔

۲: ضروریات پڑنے سے پہلے ہی اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں ۔ دسویں باب میں فوری طبی امداد

اور چوتھے باب میں مریض کی دیکھ بھال کے طریقے ، خاص طور پر اچھی طرح سے پڑھ لیں ۔

اپنے خاندان کو صحت مند رکھنے کیلئے :

گیارہویں باب میں ، غذا ، اور بارہویں باب میں روک تھام کا بغور مطالعہ کریں ۔

بنیادی اصولوں اور احتیاطوں پر بھی خاص توجہ دیں ۔

اپنے معاشرہ (گاؤں ، محلے یا علاقے) کی صحت بہتر بنانے کے لیے :

تمام پڑوسیوں کو اکٹھا کر کے اس کتاب کا باقاعدہ مطالعہ کرنے کا اہتمام کریں یا کبھی اُستاد سے

درخواست کریں کہ وہ بچیوں اور بالغوں کو یہ کتاب پڑھائے اور سمجھائے ۔ نینے صفحات میں

دیہی کارکن صحت کے نام بڑی قیمتی اور عملی ہدایات درج ہیں ۔ انہیں ضرور پڑھیں ، انشاء اللہ

آپ اس نیک کام میں ضرور کامیاب ہونگے ۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تصنیف و تالیف

ڈیوڈ ورنر

ترجمہ و تدوین

بشیر خزان

معاون

اختر انجیلی

ناشر

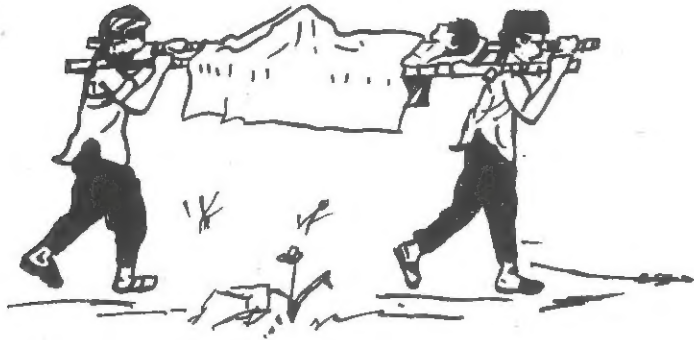
”میوفا“

میڈیکل ایجوکیشنل پبلیکیشنز فنانڈ ایسوسی ایشن
آف سینٹر ڈے ایڈوکیٹس، لاہور، پاکستان

فہرست ابواب

۲۹	عرض حال	
۳۲	دیباچہ	
۳۵	اردو ایڈیشن کا تعارف	
۳۷	اظہار خیال	
۴۷	دیہی کارکن صحت کے نام	
۹۹	گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے	باب ۱
۱۱۹	اکثر اذات الجھادی جانے والی بیماریاں	باب ۲
۱۳۳	مریض کے معائنہ کا طریقہ	باب ۳
۱۵۹	مریض کی دیکھ بھال کے طریقے	باب ۴
۱۵۷	دوا کے بغیر شفا	باب ۵
۱۶۳	جدید ادویات کا مجموعہ اور غلط استعمال	باب ۶
۱۷۱	اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات	باب ۷
۱۷۹	دوا ناپنے اور دینے کے اصول	باب ۸
۱۸۹	ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں	باب ۹
۲۰۵	فوری طبی امداد	باب ۱۰
۲۶۱	غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟	باب ۱۱
۳۰۱	روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے	باب ۱۲
۳۳۷	عام امراض	باب ۱۳
۳۸۵	خاص طبی توجہ طلب امراض	باب ۱۴
۴۱۱	جلدی مسائل	باب ۱۵

۴۵۲	آنکھیں	باب ۱۶
۴۴۳	دانت ہسٹرھے اور منہ	باب ۱۷
۴۸۱	پیشانی نظام اور اعضائے تناسل	باب ۱۸
۵۰۳	ماں اور دایہ کے لیے ضروری معلومات	باب ۱۹
۵۶۱	خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسب مرضی بچے	باب ۲۰
۵۸۱	بچوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۱
۶۲۱	عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۲
۶۳۵	ادویات کا ڈبہ	باب ۲۳
۶۵۱	سبز صفحات — ادویات کے استعمال احتیاطیں اور خوراکیں	
۷۴۷	فرہنگ	



مفصل فہرست مضامین

ابواب و شاملات

۲۹	عرضِ حال
۳۲	دیباچہ
۳۵	اردو ایڈیشن کا تعارف
۳۷	اظہارِ خیال
۴۷	دیہی کارکنِ صحت کے نام
۴۹	○ دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟
۵۱	○ دیہی کارکنِ صحت کے نام خط
۵۹	○ صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے
۶۰	○ اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں
۶۲	○ لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا
۶۳	○ سوالات کی فہرستوں کے نمونے
۶۵	○ محسوس کردہ ضروریات ۶۳ ○ زمین اور خوراک
۶۶	○ گھر اور حفظانِ صحت ۶۴ ○ صحت و شفا
۶۶	○ آبادی ۶۴ ○ اپنی مدد آپ
	غذا ۶۵
۶۷	○ ضروریاتِ پوری کرنے کے لیے مقامی وسائل کا استعمال
۶۹	○ بہتر غذا حاصل کرنے کا اقدام
۷۰	○ بہتر غذائیت حاصل کرنے کے اور طریقے
۷۱	○ نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا
۷۳	○ زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

- ۷۶ ○ ادویات کا محدود اور عقلدار استعمال
 ۷۹ ○ کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا
 ۸۱ ○ باہم مل کر سیکھنا اور سکھانا — کارکن صحت بطور معلم
 ۸۵ ○ لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے
 ۸۶ ○ مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا
 ۸۸ ○ اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے
 ۹۱ ○ اس کتاب کا بہترین مصرف

باب ۱۔ گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

- ۹۹ ○ مفید علاج
 ۹۹ ○ گھریلو علاج معالجے کی حدود
 ۱۰۰ ○ پرانے اور نئے طریقے
 ۱۰۱ ○ صحت بخش عقائد
 ۱۰۳ ○ بیمار کر دینے والے عقیدے
 ۱۰۴ ○ جادوگری — کالا علم — چشم بد
 ۱۰۵ ○ عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب
 ۱۰۸ ○ اندر دھنسا ہوا تالو
 ۱۰۹ ○ گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان
 ۱۱۲ ○ طبی خواص کے حامل پودے
 ۱۱۵ ○ ٹوٹی ہڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے خود ساختہ سانچے
 ۱۱۶ ○ حقے، جلاب اور مسہل کا استعمال

باب ۲۔ اکثر اوقات الجھا دی جاتے والی بیماریاں

- ۱۱۹ ○ بیماری کا سبب کیا ہے؟
 ۱۱۹ ○ مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب
 ۱۲۰ ○ جہاں ڈاکٹر نہیں

- غیر متعدی بیماریاں ۱۲۱
- متعدی بیماریاں ۱۲۲
- ناقابلِ اختیار امراض ۱۲۴
- عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں ۱۲۷
- مختلف بیماریاں جنہیں ”دورہ“ کہا جاتا ہے ۱۲۷
- مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے ۱۲۹

باب ۳۔ مریض کے معائنہ کا طریقہ

- سوالات ۱۳۳
- صحت کی عام حالت ۱۳۳
- درجہ حرارت (ٹمپریچر) ۱۳۴
- حرارت پیم (تھرمیٹر) کا استعمال ۱۳۵
- سانس لینا ۱۳۶
- نبض (دل کی دھڑکن) ۱۳۸
- آنکھیں ۱۳۹
- کان ۱۴۰
- منہ، زبان اور حلق ۱۴۰
- جلد ۱۴۱
- پیٹ (شکم) ۱۴۲
- عضلات اور اعصاب ۱۴۴
- چہرہ ۱۴۵

باب ۴۔ مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

- مریض کی آسائش ۱۴۹
- مانتات ۱۴۹

- ۱۵۰ ○ فراتی حفاظت
- ۱۵۱ ○ اچھی خوراک
- ۱۵۱ ○ سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال
- ۱۵۱ ○ مالت
- ۱۵۲ ○ خوراک
- ۱۵۲ ○ صفائی اور بستر پر پالسد بدلنا
- ۱۵۲ ○ مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا
- ۱۵۳ ○ خطرناک امراض کی نشانیوں
- ۱۵۴ ○ مریض کی رپورٹ

باب ۵۔ دوا کے بغیر شفا

- ۱۵۷ ○ پانی سے شفا
- ۱۵۹ ○ روک تھام
- ۱۶۰ ○ علاج

باب ۶۔ جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال

- ۱۶۳ ○ ادویہ کے استعمال پر بر محل اشارات
- ۱۶۴ ○ ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال
- ۱۶۸ ○ کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

باب ۷۔ اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات

- ۱۶۴ ○ تمام جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول
- ۱۶۴ ○ بعض مخصوص جراثیم کش ادویات کے استعمال کے راہنما اصول
- ۱۶۴ ○ اگر جراثیم کش دوا کا رآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۶۶ ○ جراثیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

باب ۸۔ دوانا پنے اور دینے کے اصول

- ۱۷۹ ○ علامات
- ۱۷۹ ○ کسریں لکھنے کا طریقہ
- ۱۷۹ ○ دوانا پنا
- ۱۷۹ ○ احتیاط
- ۱۸۱ ○ پینسلین کی پیمائش
- ۱۸۲ ○ ماتع ادویات
- ۱۸۲ ○ بچوں کو دوا دینے کے اصول
- ۱۸۳ ○ اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی
- ۱۸۴ ○ جانی چاہیے؟
- ۱۸۵ ○ دوا کھانے کے اصول
- ۱۸۶ ○ مہرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

باب ۹۔ ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

- ۱۸۹ ○ ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟
- ۱۸۹ ○ ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۰ ○ جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۹۰ ○ ہنگامی حالات جن میں ٹیکہ لگانا ضروری ہوتا ہے
- ۱۹۳ ○ مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے نہیں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۴ ○ خطرات اور احتیاطیں
- ۱۹۷ ○ بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل
- ۱۹۹ ○ پینسلین کے ٹیکے کے تشویشناک رد عمل سے بچنے کے طریقے
- ۲۰۱ ○ ٹیکہ لگانے کے لیے سرخ تیار کرنے کا طریقہ
- ۲۰۳ ○ ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

۵ ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

۲۰۲

باب ۱۰۔ فوری طبی امداد

۲۰۵

۲۰۵

۲۰۸

۲۰۹

۲۱۱

۲۱۲

۲۱۳

۲۱۴

۲۱۶

۲۱۸

۲۱۹

۲۲۲

۲۲۳

۲۲۵

۲۲۶

۲۲۸

۲۳۰

۲۳۱

۲۳۱

۲۳۳

۲۳۳

۲۳۴

۲۳۴

○ بخار

○ صدمہ

○ بے ہوشی (غشی)

○ جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

○ ڈوبنا

○ اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

○ گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے فوری توجہ طلب حالات

○ زخم سے بہنے ہوئے خون کو بند کرنے کا طریقہ

○ ٹکسیر بند کرنے کا طریقہ

○ چیر، خراش اور چھوٹے زخم

○ دھائے کے ٹانگے

○ پٹیاں

○ عفونت زدہ زخم

○ خطرناک عفونت کے حامل زخم

○ گولی، چاقو، اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم

○ سینے کے گہرے زخم

○ سر میں گولی کے زخم

○ پیٹ کے گہرے زخم

○ آنت کے زخم کے لیے دوا

○ انٹریلوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سول)

○ مسدود (بند) آنت

○ ورم زائمرہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

جہاں ڈاکٹر نہیں

- جل جانا
- ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)
- زخموں سے جو شخص کو اٹھانے کا طریقہ
- ہڈی یعنی جوڑا تر جانا
- دباؤ پڑنا اور موج آنا
- سمیات (زہر)
- کرم کش یعنی کیڑے مار ادویہ
- سانپ ڈوستا
- بچھو کا ڈنک
- مکڑے کا کاٹنا
- شہد کی مکھیوں اور بھرتیوں کے ڈنک
- گوہ — ایک قسم کی بڑی چھپکلی

باب ۱۱۔ غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

- ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض
- صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کون خوراکوں کی ضرورت ہے؟
- صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟
- خشک ناقص غذا یعنی خشک ستوتغذیر یا سوکھیا مسان
- تر ناقص غذا یعنی تر ستوتغذیر یا کواشی اور کور
- ناقص غذا کا جائزہ لینا
- اچھی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا
- ستوتغذیر یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج
- ستوتغذیر یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں
- اچھے مگر سستے کھانے
- سستے مگر اچھے کھانے

- جیاتین کے ماخذ ۲۸۱
- مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں ۲۸۲
- چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک ۲۸۴
- ایک سال کے یا بڑے بچے ۲۸۸
- خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات ۲۸۹
- خوراک سے متعلق صحیح مسائل ۲۹۰
- اینیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں ۲۹۱
- اینیمیا کا علاج اور روک تھام ۲۹۱
- بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) ۲۹۲
- موٹے لوگ ۲۹۳
- فرباہیتس ۲۹۴
- معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی پسینہ ۲۹۵
- قبض ۲۹۷
- گلہڑ ۲۹۸

باب ۱۲۔ روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے

- صفائی اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل ۳۰۱
- صفائی کے بنیادی اصول ۳۰۲
- بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے ۳۰۵
- ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ) ۳۱۱
- بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلاء) ۳۱۲
- گرم اور آنتریوں کے دیگر طفیل کیڑے ۳۱۵
- خون کے پتہ غلطی کیڑے (وِشائے یا مشقات) ۳۲۷
- مدافعتی اوویہ اور حفاظتی ٹیکے ۳۲۹
- بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے ۳۳۰

○ صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

۳۳۱

باب ۱۳۔ عام امراض

۳۳۲

○ تابیدگی (جسم میں پانی کی کمی)

۳۳۴

○ اسہال اور بچیش

۳۴۰

○ ہیضہ کے مریض کا بستر

۳۵۰

○ اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

۳۵۰

○ اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

۳۵۱

○ قے

۳۵۴

○ سر درد اور آدھے سر کا درد

۳۵۵

○ نزلہ اور زکام

۳۵۶

○ بہتی اور جھمی ہوئی ناک

۳۵۸

○ ناک کے نیچے خلا کی نالیوں کی تکلیف

۳۶۰

○ موسمی بخار

۳۶۱

○ بیش حساسی رد عمل

۳۶۲

○ دمہ

۳۶۳

○ کھانسی

۳۶۴

○ ہوا کی نالیوں کی سوزش

۳۶۹

○ ٹونیا

۳۷۰

○ برفان

۳۷۲

○ وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

۳۷۳

○ کمر درد

۳۷۴

○ پھولی ہوئی دریدیں

۳۷۷

○ بواسیر

۳۷۸

○ پاؤں اور جسم کے دیگر اعضا کی سوجن

۳۷۸

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۳۸۰ ○ فتن (ہرنیا) (رسولی)
- ۳۸۱ ○ دورے (تشخ کے دورے)
- ۳۸۲ ○ مرگی

باب ۱۴۔ خاص طبی توجہ طلب امراض

- ۳۸۵ ○ تپ دق (ٹی بی یا دق دہل)
- ۳۸۶ ○ ہڑک یعنی باؤ لاپن
- ۳۹۰ ○ کزاز (تشخ)
- ۳۹۵ ○ دماغ کی جھلیوں کا درم
- ۳۹۶ ○ ملیریا
- ۴۰۰ ○ بروسیٹ (میعادی بخار تپ مالتا)
- ۴۰۲ ○ ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میعادی بخار)
- ۴۰۴ ○ ٹائیفکس بخار
- ۴۰۶ ○ جذام یعنی کوڑھ

باب ۱۵۔ جلدی مسائل

- ۴۱۱ ○ جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول
- ۴۱۲ ○ گرم گدیاں استعمال کرنے کے لیے ہدایات
- ۴۱۳ ○ جلدی مسائل — شناخت کے راہنما اصول
- ۴۱۵ ○ خارش (کھجلی)
- ۴۲۳ ○ جوئیس
- ۴۲۵ ○ چھچھڑ
- ۴۲۶ ○ پیپ دار چھوٹے زخم
- ۴۲۷ ○ ایچی ٹائیکو
- ۴۲۸ ○ پیپ دار چھوٹے اور پھنسیاں
- ۴۲۹ ○

- ۴۲۹ کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا "ترچھڑ"
- ۴۳۲ تشنگز (ہرپیس زاسٹر)
- ۴۳۳ داد (دھدر) (فنگسی عفونت)
- ۴۳۶ مچھل بہری (جلد پر سفید دھبے)
- ۴۳۷ نقاب حمل
- ۴۳۷ پیپلرا (جلدی مرض) اور سوختن کے دیگر مسائل
- ۴۴۰ مئے
- ۴۴۱ چندیاں
- ۴۴۱ چھنیاں اور کیل (مہاسے)
- ۴۴۲ جلد کا سرطان
- ۴۴۳ جلد یا لمفاتی گلیٹیوں کی تپ دق
- ۴۴۴ سرخ باد
- ۴۴۵ نیچ
- ۴۴۵ ناقص دور ان خون کے باعث جلدی ناسور
- ۴۴۶ بستر کے زخم
- ۴۴۸ ننھے بچوں کے جلدی مسائل
- ۴۴۹ ہسکری
- ۴۴۹ چنبیل
- ۴۵۰ سوڈا سس (ایک قسم کی کھجلی)

باب ۱۶۔ آنکھیں

- ۴۵۳ خطرے کی نشانیاں
- ۴۵۴ آنکھ پر چوٹ آنا
- ۴۵۵ آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکلنے کا طریقہ
- ۴۵۶ سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

- ۴۵۷ ○ سرخ آنکھ (رمد یعنی آشوب چشم)
- ۴۵۸ ○ لکڑے
- ۴۶۰ ○ نرمو د بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں
- ۴۶۱ ○ انگری پرہ کا ورم
- ۴۶۱ ○ سبز موتیا
- ۴۶۳ ○ آنسوؤں کی تھیلی کی عفونت
- ۴۶۴ ○ نظر دھندلا جانا
- ۴۶۴ ○ بھینکا بن اور پیرا بن
- ۴۶۵ ○ گولہ سنجی
- ۴۶۵ ○ آنکھ کے سفید پردے کا موٹا ہو جانا
- ۴۶۶ ○ ڈھیلے پر رگڑ، ناسور یا داغ
- ۴۶۶ ○ آنکھ کے سفید حصے میں سے خون آنا
- ۴۶۷ ○ ڈھیلے کے پردے کے نیچے سے خون بہنا
- ۴۶۷ ○ نو جیلے کے اگلے طبق میں پیپ
- ۴۶۷ ○ موتیا بند
- ۴۶۸ ○ ششکوری اور آنکھوں کی بے آبی (خشکی)
- ۴۷۰ ○ آنکھوں کے سامنے دجھے یا مکھیاں
- ۴۷۰ ○ دوہری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

باب ۱۷ - دانٹ، مسوڑھے اور منہ

- ۴۷۳ ○ دانٹوں اور مسوڑھوں کی حفاظت
- ۴۷۳ ○ دانٹوں اور مسوڑھوں کو صحت مندر رکھنے کے اصول
- ۴۷۶ ○ دانٹوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا
- ۴۷۷ ○ ماسخورا (پاپیویرا)
- ۴۷۸ ○ بچیں پھٹ جانا

- ۴۷۸ ○ منہ کے اندر سفید داغ یا دھتے
- ۴۷۹ ○ نخرش منہ کے پچھے
- ۴۷۹ ○ زکام کے زخم

باب ۱۸۔ پیشانی نظام اور اعضائے تناسل

- ۴۸۲ ○ مرد
- ۴۸۲ ○ عورت
- ۴۸۲ ○ پیشانی راستے کے امراض
- ۴۸۳ ○ عمل پیشاب سے متعلق کچھ عام نکات
- ۴۸۳ ○ جماع (مباشرت) سے نہ پھیننے والی پیشانی راستے کی عفونتیں
- ۴۸۴ ○ گردے یا مثانہ کی پتھری
- ۴۸۵ ○ بڑھا ہوا پروستیت غدہ
- ۴۸۶ ○ جماعی یا جنسی امراض
- ۴۹۰ ○ جھنگا سر میں پھیننے والی لمفائی گلیٹیاں
- ۴۹۲ ○ پیشاب اتارنے والی سلائی کب اور کیسے استعمال کی جانی چاہیے؟
- ۴۹۳ ○ پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا) کی نشانیاں
- ۴۹۳ ○ پیشاب اتارنے والی سلائی کے استعمال کا طریقہ
- ۴۹۵ ○ عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل
- ۴۹۹ ○ بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)

باب ۱۹۔ ماں اور دائی کے لیے ضروری معلومات

- ۵۰۳ ○ حیض (ماہواری)
- ۵۰۵ ○ موقوفہ حیض یعنی رسن پاس
- ۵۰۵ ○ حمل
- ۵۰۶ ○ حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- حمل کے معمولی مسائل ۵۰۷
- دورانِ حمل معائنے ۵۱۰
- بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا ۵۲۰
- بچہ: (وضعِ حمل) کے مراحل ۵۲۳
- آنوں نال کاٹنے کا طریقہ ۵۲۸
- مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا ۵۳۰
- شدید جریانِ خون ۵۳۱
- مشکل وضعِ حمل ۵۳۵
- پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا ۵۳۹
- نومود بچہ کی دیکھ بھال ۵۳۹
- نومود بچوں کے امراض ۵۴۳
- خون کی بیکٹیریائی سفوفونت ۵۴۷
- زچہ کی صحت ۵۴۹
- بچائیوں کی دیکھ بھال ۵۵۱
- بچائی میں پیپ پڑ جانا ۵۵۳
- بچائی کا سرطان ۵۵۴
- شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا رسوئیاں ۵۵۵
- رحم کا سرطان ۵۵۶
- استقامتِ حمل ۵۵۷
- خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ ۵۵۸

باب ۲۰ - خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسبِ مرضی بچے

- خاندانی منصوبہ بندی اور ضبطِ تولید ۵۶۱
- ضبطِ تولید کے طریقے کا انتخاب ۵۶۵
- مانعِ حمل گولیاں ۵۶۶

- ۵۷۳ ○ ضبط تولید کے دوسرے طریقے
- ۵۷۵ ○ مستقل طور پر بچے بند کرنے کے طریقے
- ۵۷۷ ○ اپنا دودھ پلانا
- ۵۷۸ ○ زیادہ کامیاب ثابت نہ ہونے والے طریقے
- ۵۸۰ ○ اجتماعی طریقہ

باب ۲۱۔ بچوں کی صحت اور بیماریاں

- ۵۸۱ ○ بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا جانا چاہیئے؟
- ۵۸۲ ○ غذائیت سے بھرپور خوراکیں
- ۵۸۲ ○ صفائی
- ۵۸۳ ○ حفاظتی ٹیکے
- ۵۸۴ ○ بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ
- ۵۹۳ ○ ناقص غذا یا فتنہ بچے
- ۵۹۵ ○ اسہال اور تھجش
- ۵۹۵ ○ بخار
- ۵۹۶ ○ دورے (تشنج)
- ۵۹۶ ○ دماغ کی جھلیوں کا درم
- ۵۹۷ ○ اینبیا
- ۵۹۸ ○ کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے
- ۵۹۸ ○ جلدی مسائل
- ۵۹۸ ○ لال آنکھ (آشوب چشم)
- ۵۹۹ ○ نزلہ و زکام
- ۵۹۹ ○ کان درد اور کان کی عفونت
- ۶۰۰ ○ کان کی نالی کی عفونت
- ۶۰۱ ○ گلے کی خرابی اور متورم لوز تان

- ۶۰۱ ○ گلے کی خرابی اور گھبھادی بخار کا خطرہ
- ۶۰۳ ○ بچپن کے متعدی امراض
- ۶۰۳ ○ لاکڑا کا کڑا
- ۶۰۴ ○ خسرہ
- ۶۰۵ ○ "چھوٹی مانا"
- ۶۰۵ ○ کن پیڑے
- ۶۰۶ ○ کالی کھانسی
- ۶۰۸ ○ خناق
- ۶۰۸ ○ بچوں کا فالج (درم نخاع)
- ۶۱۱ ○ بچوں کے پیدائشی مسائل
- ۶۱۱ ○ اتلا ہوا کوٹھا
- ۶۱۳ ○ سوچا ہوا خصبہ یا فتن
- ۶۱۳ ○ ذہنی طور پر پسماندہ، ہمرے اور بدنامی
- ۶۱۷ ○ تشنج کے دوروں میں مبتلا بچہ

باب ۲۲۔ عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

- ۶۲۱ ○ بنیاتی کے مسائل
- ۶۲۲ ○ کمزوری، تھکان اور کھانے پینے کی عادت
- ۶۲۲ ○ پاؤں کی سوجن
- ۶۲۲ ○ ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم
- ۶۲۳ ○ پیشاب کرنے میں دقت
- ۶۲۳ ○ پرانی کھانسی
- ۶۲۳ ○ گھبھادی وجع المفاصل
- ۶۲۴ ○ بڑھاپے کے دیگر اہم امراض
- ۶۲۷ ○ سٹروک (غشی)

- کان بچنے اور چکرانے کے ساتھ بہرہ بین ۶۲۸
- بے خوابی ۶۲۹
- چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں ۶۲۹
- پت کی تھیلی کے مسائل ۶۳۱
- صُفرے کی بہتات ۶۳۲
- موت کو قبول کرنا ۶۳۲

باب ۳۳۔ ادویات کا ڈبر

- ہر دوا کی کتنی تعداد یا مقدار آپ کے پاس ہونی چاہیئے؟ ۶۳۶
- ادویات کے ڈبرے کی حفاظت کا طریقہ ۶۳۶
- ادویات کے ڈبرے کے لیے سامان خریدنا ۶۳۸
- گھر بلو طبی ڈبر ۶۳۹
- گاؤں کا طبی ڈبر ۶۴۳
- پرانے امراض کے لیے ادویہ ۶۴۷
- حفاظتی ٹیکوں کے لیے ادویہ (ویکسین) ۶۴۷
- دیہاتی دکاندار (یا دوا فروش) کے نام ایک خط ۶۴۸

۶۵۱ سبز صفحات — ادویات کے استعمال احتیاطیں اور خوراکیں

۷۴۷

فرینک

عرضِ حال

آج سے کئی برس پہلے حضرت غالب نے خوب فرمایا تھا:
 ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں

قارئین کرام ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ کا یہ اردو ایڈیشن اسی طرح کی طویل جستجو کا نتیجہ ہے۔
 ۱۹۷۹ء میں مجھے ایک موملہ دیکھ نامولود بچہ کی دیکھ بھال اور نگہداشت کا کام سونپا گیا۔ یہ بچہ
 ضلع شیخوپورہ کے قصبہ چوہدری کاہرہ میں ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ تھا۔ فطرت کی موجودہ مسخ حالت کا
 ایک اصول یہ بھی ہے کہ نومولود بچوں کو نہ اروس تکالیف میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان پر کئی امراض
 کے حملے ہوتے ہیں اور اگر وہ ان تمام حملوں سے بچ جائیں تو وہ بڑے ہو کر قوم کی خدمت کا
 مقدس فریضہ انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

چوہدری کاہرہ میں ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ بھی ایسا ہی بچہ تھا جسے اپنے ابتدائی دور میں نہ لڑکی
 انتظامی، حکمتی، تعلیمی، اقتصادی اور سیاسی امراض کے حملوں کا مقابلہ کرنا پڑا۔ مجھے ان دنوں اسی
 دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس اور تربیت کا فریضہ سونپا گیا۔ اس سلسلے میں ایک بڑا مسئلہ
 یہ تھا کہ ہمارے ہاں ہماری اپنی زبان، اردو، میں اس مضمون یعنی صحت سے متعلق کوئی ایسی جامع
 کتاب نہ مل سکی جسے اس ادارے کے طلبہ و طالبات کے لیے بطور نصاب استعمال کیا جاسکتا۔ اس
 سلسلے میں میں نے ہر ممکن کوشش کی، مگر کچھ بن نہ پڑی۔ مختلف کتابیں ہاتھ لگیں مگر ان میں سے اکثر
 کمرشل قسم کی تھیں یا زبان والی اور تفصیل کے لحاظ سے اتنی وسیع تھیں کہ ہمارے مقاصد پر پوری
 نہ اتر سکیں۔ نیز بعض کتب میں درج حقائق کی حقیقت پر بھی شک گزرا۔ ان سب کتابوں میں بہت
 اچھی امد قابل استعمال چیزیں بھی نظر سے گزریں۔ قصہ مختصر وہ سب کتابیں اچھی تھیں مگر ہمارے
 استعمال کے لیے غیر موزوں۔

انہی دنوں کسی کرم تپاکی وساطت سے WHERE THERE IS NO DOCTOR ہاتھ لگی۔
 یہ کتاب دیکھ کر مجھے انتہائی خوشی ہوئی۔ اس کتاب کا عنوان ہی اتنا جاذب تھا کہ میں اس
 کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر کے اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ کتاب ہمارے مقاصد کے لیے بہترین ثابت
 ہو سکتی ہے۔ کیونکہ ہمارے دیہی مرکز تعلیم صحت کا مقصد بھی تو یہی تھا کہ طلبہ و طالبات کو دو سال

کا کورس کروا کر ایسے دیہات میں بھیج دیا جائے ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ اس ضمن میں ہم نے چوہڑا کا
کے قریب وجواریں کئی چھوٹے چھوٹے صحت مراکز قائم کرنے کی تجویز بنا رکھی تھی (جن میں سے چند
ایک قائم ہو چکے ہیں اور عوام کی خدمت میں مشغول و مصروف ہیں)۔ یہ تجویز حکومت کے پنج سالہ
منصوبہ کے عین مطابق تھی کیونکہ چوہڑا کا منڈی کا وہی مرکز تعلیم صحت دراصل ان تمام چھوٹے چھوٹے
دیہی مراکز کا بڑا مرکز بننا تھا اور اللہ کے فضل سے بن رہا ہے۔ مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے دیہات
میں ایم بی بی ایس کی ڈگری یافتہ ڈاکٹر تو کیا کسی دفعہ مناسب تربیت یافتہ ڈسپینسر بھی نہیں ہوتے۔
چونکہ چوہڑا کا ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ میں تربیت یافتہ ڈاکٹروں، اور معلمین صحت کی کمی نہیں
باقاعدہ آتی ہیں اس لیے منصوبہ یہ تھا کہ دیہات کے تمام چھوٹے چھوٹے صحت مراکز کی نگرانی چوہڑا کا
میں موجود مرکز صحت کرے گا اور ہمارے تربیت یافتہ طلبہ و طالبات ان چھوٹے چھوٹے صحت مراکز
کو چلانے کا فریضہ انجام دیں گے۔

ان سارے حقائق کے پیش نظر ہم نے اس کتاب کو مقامی ضروریات کے مطابق کلاسز
میں استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس منزل پر ایک اور مشکل پیش آئی اور وہ یہ کہ ہمارا سارا کورس
نہایت ہی طور پر اردو میں تھا۔ (اب بھی ہے) مگر یہ کتاب انگریزی میں تھی۔ لہذا میں نے اس کا
ترجمہ کرنے کی ٹھان لی۔ خیال تو بڑا نیک تھا مگر اس نیک خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے وقت
بہت کم دستیاب نہ تھا۔ چوہڑا کا ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ میں درس و تدریس کے ساتھ ساتھ انتظامی
ذمہ داریاں بھی میرے کندھوں پر تھیں۔ اور پھر ہفتہ کے دوران تقریباً ہر روز درود و نواح کے
دیہات کے دورے بھی کرنا پڑتے جہاں ہم اپنے طلبہ و طالبات کو عملی تجربہ کی غرض سے لے جایا
کرتے تھے۔ اس کی ذمہ داری بھی مجھ پر ہی عائد تھی۔ قصہ کوتاہ میں اس نیک عزم سے لیں، مگر
شب و روز کے ایسے تانے بانے میں پھنس کر رہ گیا کہ اس سلسلے میں زیادہ پیش رفت
نہ ہو سکی۔

پھر دل کی تسکین کے لیے میں نے اس کتاب کو قسط وار شائع کرنے کا سوچا۔ اس غرض
سے میں نے اس کے کئی ابواب ماہنامہ صحت، لاہور بھیج دیئے۔ یوں اس کتاب کا ترجمہ شروع
ہوا۔ اس سے ماعوذیہ مضامین ۱۹۶۸ء کے وسط سے اس رسالے میں ”بلقانہ ہو طیب جہاں
نام تک کو بھی“ کے عنوان تلے شائع ہو رہے ہیں۔ یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔ اس کتاب کا
ترجمہ یوں تکمیل کے مختلف مراحل طے کرتا رہا۔ اور جب پوری کتاب کا پہلا اردو مسودہ تقریباً

مکمل ہو گیا ، نو میرا جو ہرکانہ سے لاہور تبادلو ہو گیا۔ لیکن
مشکل ہے میرے عہدِ محنت کا ٹوٹنا

لاہور اگر میری ذمہ داریاں بدل گئیں۔ ہیں ان نئی ذمہ داریوں کے بوجھ تلے دب گیا۔ مجھے
قاصد پبلشنگ ہاؤس کا مدیر مقرر کر دیا گیا جس میں مجھے ماہنامہ صحت اور ماہنامہ قاصد جدید کی
ادارت سونپ دی گئی یہاں ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ کا مسودہ کئی مہینوں تک فائلوں کے سینے کا
راز بن کر رہ گیا۔ انہی دنوں مجھے مختلف تنظیموں اور اداروں کی طرف سے کئی خطوط موصول ہوئے جن
میں اس کتاب کے اردو ایڈیشن کی کاپیاں طلب کی گئیں۔ خطوط بھی ہیں اس مسودے کے ساتھ
ایہی وقت کرتا رہا۔ کئی ماہ بعد جب مجھے دوبارہ اس مسودے پر کام کرنے کا موقع ملا تو کئی راتوں
کی محنت شاقہ کے بعد اس کو تکمیل کی سعادت نصیب ہوئی۔

یہ پہلا مسودہ طبی حلقہ کے لوگوں کی ضروریات کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا گیا تھا۔ ہمارے
قارئین اور دیگر احباب نے اصرار کیا کہ اسے سلیس اردو میں بدلا جائے۔ لہذا ہم نے اس پر نو
اس مسودے کا ترجمہ انگریزی سے اردو اور اردو سے اردو میں کیا۔ پھر اسے مقامی بنانے کی
غرض سے ڈیپرس مسودہ تیار کیا گیا اور پھر اس میں مناسب تصحیح و ترمیم اور رد و بدل کیا گیا۔ یہ سارا
عمل چونکہ دفتری کام کے بعد میں اپنے فارغ وقت میں کیا کرتا تھا اس لیے بڑی طوالت اختیار
کر گیا۔ اس کتاب کو بہت جلد منظر عام پر دیکھنے والوں کے دل ٹوٹ گئے۔ اکثر سوچتے لگے کہ شاید
اس سلسلہ میں کچھ بھی نہیں ہو رہا اور یہ کتاب کبھی بھی شائع نہ ہو سکے گی۔

ہم بھی چپ رہے کہ ہر ایک کو کیا بتائیں۔ اس سلسلے میں اختر و قار انجیلی صاحب نے
شروع سے لے کر آخر تک بڑی مدد فرمائی ہے۔ اگر ان کی مدد میسر نہ ہوتی تو شاید معاملہ مزید
کٹھنائی میں پڑ جاتا۔ ہم خواہ مخواہ ان سب لوگوں کے چور بنے۔ میں دن بھر دفتر میں اپنے ادارت
کے فرائض انجام دیتا اور رات کو گھر جا کر اس بچہ کی نگہداشت کرتا جس کے بارے میں اکثر
لوگوں کا خیال تھا کہ اس کا اسقاط ہو چکا ہے۔

اس وقت اگرچہ میں وقت کی قلت اور حالات کی مجبوری کے تحت پوری طرح مطمئن نہیں
ہوں لیکن خوش ہوں کہ یہ کتاب اپنے مراحل اور مصائب سے بحفاظت گزر کر آپ کے ہاتھ میں ہے۔
اللہ و اللہ امیرے لیے یہ معجزے سے کسی قدر کم نہیں ہے کیونکہ ہم ختم ہوئیں و شتام کی باتیں

خیر اندیش: بشیر خزان

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیباچہ

یہ کتاب بنیادی طور پر ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو طبی مراکز سے دور یعنی ایسی جگہوں پر رہتے ہیں جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتا۔ مگر جہاں ڈاکٹر ہیں وہاں بھی لوگوں کو اپنی اور دوسروں کی صحت کی حفاظت میں پیش پیش رہنا چاہیے۔ لہذا یہ کتاب تمام لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس کتاب کو مندرجہ ذیل حقائق کے پیش نظر مرتب کیا گیا ہے :

- ۱۔ حفظِ صحت تمام لوگوں کا صرف حق ہی نہیں بلکہ ذمہ داری بھی ہے۔
- ۲۔ صحت سے متعلق لوگوں کو تعلیم دینا صحیح پروگرام یا ادارہ کا بنیادی مقصد ہونا چاہیے۔
- ۳۔ اگر عام لوگوں کو مناسب، واضح اور سادہ معلومات فراہم کر دی جائیں تو وہ اپنی صحت کے عام ترین مسائل کی روک تھام اور علاج کھر پر ہی کر سکتے ہیں۔ یہ علاج اکثر اوقات جلد سستے، اور بعض اوقات ڈاکٹروں کے تجویز کردہ علاج سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔
- ۴۔ طبی علم محض چند خاص لوگوں تک ہی محدود نہیں رہنا چاہیے بلکہ اسے تمام لوگوں تک پہنچایا جانا چاہیے۔
- ۵۔ کم تعلیم یافتہ لوگ بھی زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کی طرح قابلِ اعتماد اور سمجھ دار ہوتے ہیں۔
- ۶۔ بنیادی حفظِ صحت کے اقدامات لوگوں کے لیے کئے نہیں بلکہ ان سے کروائے جانے چاہئیں۔

حفظِ صحت کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر شخص اپنی حدود سے واقف ہو۔ اس لیے ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ میں نہ صرف علاج کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں بلکہ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ماہرانہ امداد کی طلب کی جانی چاہیے۔ اس میں ان حالات کی واضح طور پر نشاندہی کی گئی ہے جب کسی ڈاکٹر یا کارکنِ صحت سے مدد لی جانی چاہیے۔ ایسے مقامات پر درج ہے ”طبی امداد حاصل کریں“ لیکن چونکہ ڈاکٹر یا کارکنانِ صحت اکثر دور ہوتے ہیں اس لیے کتاب میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ دریں اثنا کیا کیا جانا چاہیے۔

اس کتاب کا یہ ایڈیشن سلیبس اردو میں تیار کیا گیا ہے تاکہ کم پڑھے لکھے لوگ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ درحقیقت یہ کتاب بنیادی طور پر شہری آبادی سے دور رہنے والے

لوگوں کی ضروریات کے لئے لکھی گئی ہے۔ چونکہ ہمارے وطن میں خواندگی کی شرح بہت کم ہے اس لئے اس کتاب کو آسان نہ بن اردو میں لکھنے کی کوشش تو کی گئی ہے مگر اس کے آسان ترین ہونے کے متعلق کوئی حتمی دعویٰ نہیں کیا جاسکتا۔ بعض اوقات الفاظ کی قلت یا متن کی مناسبت کے مطابق کسی بڑے لفظ بھی مجبوراً استعمال کیے گئے ہیں تاہم ایسے الفاظ کی تشریح قوسین () میں کر دی گئی ہے۔ نیز جہاں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ لوگ اردو لفظ کی بجائے انگریزی لفظ سے زیادہ واقف ہیں، وہاں انگریزی لفظ بھی قوسین () میں لکھ دیا گیا ہے۔ ان ساری احتیاطوں کے باوجود ہم یہ مانتے ہیں کہ کتاب میں بعض مقامات پر حقائق بیانی کی وجہ سے زبان دانی مجروح ہو کر رہ گئی ہے اور کئی جگہوں پر زبان دانی کی پاسداری میں حقائق بیانی میں بیجا طوالت اختصار یا مشکل الفاظ استعمال کر دیئے گئے ہیں۔ بہر حال زیر نظر کتاب زبان دانی کی معراج نہیں اور نہ ہی ہم اس کے ایسا ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ کتاب ایک جذبہ خدمت کے تحت مرتب کی گئی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کا مطالعہ کرنے والے حضرات اپنے طبی علم کے اضافہ کے ساتھ ساتھ اپنی زبان کی وسعتوں کو بھی جان سکیں یعنی طبی علم کے ساتھ ساتھ اپنے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کر سکیں۔ ثقیل الفاظ استعمال کرنے کی سزا بھی ہم نے بھگتنے کی کوشش کی ہے۔ یعنی اس کتاب کے آخر میں مشکل الفاظ کی فہرست لگا دی ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ سب سے پہلے اسپانوی زبان میں لکھی گئی تھی جناب ڈیوڈ ورنر نے میکسیکو کے پہاڑوں میں بسنے والے لوگوں کے ہاں تیرہ برس خدمت کی اور آپ نے یہ کتاب انہی کی زبان میں تصنیف فرمائی۔ آج **DONDE NO HAY DOCTOR** لاطینی امریکہ کے تمام ممالک میں کثرت سے استعمال ہو رہی ہے۔ بعض ایشیائی ممالک نے بھی کتاب ہذا کا علاقائی زبانوں میں ترجمہ کیا ہے۔ بھارت میں اس کا ہندی اور انگریزی ایڈیشن چھپ چکا ہے۔

یہ اردو ایڈیشن وطن عزیز کے تمام باسیروں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پر بے شک بہت محنت کی گئی ہے تاہم ہم اب بھی اس سے مطمئن نہیں ہیں۔ دراصل اس کتاب کی اصل چاشنی جو اسپانوی زبان میں پائی جاتی تھی، کچھ تو انگریزی ترجمہ میں کم ہو گئی اور کچھ انگریزی سے اردو میں۔ تاہم یہ اردو ایڈیشن انگریزی ایڈیشن کا صرف ترجمہ ہی نہیں اور جو حضرات اسے ترجمہ کی کسوٹی پر پرکھیں گے یقیناً مایوس ہوں گے۔ اس ایڈیشن میں بہت سے مقامات پر اپنی ضروریات اور رسم و رواج کے مطابق ترمیم، تنصیص، تدریس اور اضافہ سے کام لیا گیا ہے۔ الغرض اسے وطن

عربین کی خاص ضروریات کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔

سبز صفحات میں جدید ادویات کے استعمال، نحو، اکیس، اور احتیاطیں درج ہیں۔ ان ادویات کے ناموں کے سامنے خالی جگہیں چھوڑ دی گئی ہیں۔ ان میں مشہور برانڈ نام اور ان کی قیمتیں خود پر کر لیں۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے لکھی گئی ہے جو اپنی اور اپنے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کا عزم رکھتا ہو۔ تاہم اسے تربیتی اداروں میں بھی بہت استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی لیے اس کتاب کے ابواب سے پہلے کارکن صحت کے لیے کچھ بنیادی باتوں کا ذکر کر دیا گیا ہے۔ ان صفحات کو ضرور پڑھیں کیونکہ ان میں زور دیا گیا ہے کہ کارکن صحت کا بنیادی کام لوگوں کو تعلیم دینا ہے۔

آج کل ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ہر جگہ حفظ صحت کے نظام اتبری کی حالت میں ہیں۔ بیشتر مقامات پر اکثر اوقات انسانی ضروریات پوری نہیں کی جا رہی ہیں۔ مسادات برائے نام ہی رہ گئی ہے۔ بہت تھوڑے لوگوں کے ہاتھوں میں بہت زیادہ دولت ہے اور بہت زیادہ لوگوں کے ہاتھوں میں بہت تھوڑی دولت ہے۔

آئیے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ ہمارے دلوں کو انسانیت کے درس سے آشنا فرمائے اور جو ہمیں ہم سوائتی اور جدید طب کا مطالعہ کرنے میں توفیق بخشنے کہ ہم اس کے مناسب اور بے لوث استعمال سے انسانیت کے کرب میں کمی اور زندگی کے لطف میں اضافہ کرنے میں اسی مہربان کے کار ثابت ہوں۔ آمین۔

ناشرین

اُردو ایڈیشن کا تعارف

اس کتاب کے قارئین کرام کی خدمت میں یہ عرض کر دینا ضروری ہے کہ اس کا تعارف ماہنامہ صحت، لاہور، کی وساطت سے ہو چکا ہے۔ تاہم رسلے میں شامل مضامین کی موجودگی و نہایت فرق فرقی چیزیں ہیں۔ اس کتابت کا مکمل ترجمہ کر کے ہم نے اُردو طبی ادب میں بنیادی میڈیکل ریفرنس کی کتاب کی ایک ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ کتاب انہما موجودہ حالت میں مندرجہ ذیل ضروریات پورا کرتی ہے:

- ۱۔ پیرامیڈیکل، صحیح تربیتی کورسز، اور تعلیم بالغاں کے طالب علموں کے لئے بنیادی طبی نصابی کتاب۔
 - ۲۔ گھریلو استعمال کے لئے فوری توجہ طلب حالات کے لئے ریفرنس کی کتاب۔
 - ۳۔ سرسکول کے استاد کے لئے طلبہ و طالبات کو بنیادی طبی و صحیح اصولات سمجھانے کی امدادی اور اضافی مواد فراہم کرنے کی کتاب۔
 - ۴۔ پاکستان کے ہر شہری کے لئے بنیادی طبی معلومات فراہم کرنے کی کتاب۔
 - ۵۔ صحت عامہ سے متعلق افسران، اساتذہ، منتظین اور طلبہ و طالبات کے لئے یہ کتاب ایک نادر تحفہ ہے کیونکہ پاکستان میں ایسی ضروریات پورا کرنے کی کوئی کتاب موجود نہ تھی۔ بفضلِ خدا اس خلا کو پورا کرنے کی حقیر سی کوشش حاضر خدمت ہے۔
- یہ اُردو ایڈیشن دراصل ایک تجرباتی کوشش ہے۔ ہم اس کتاب کے پڑھنے والوں سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اس کی خامیوں اور خوبیوں (انگریزی ہوتو) سے ہمیں آگاہ فرمائیں تاکہ ہم اس کتاب کے دوسرے ایڈیشن کو ان مشورات کی روشنی میں ترتیب دے سکیں۔

بشیر خزان
اختر انجلی

اظہارِ خیال

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہت دیر سے میری بذاتی خواہش رہی ہے کہ (WHERE THERE IS NO DOCTOR)
کتاب کا اپنی زبان میں ترجمہ کیا جائے کیونکہ یہ کتاب کارکنانِ صحت کی تربیت کے لیے نہایت موزوں ہے۔
مجھے بے حد خوشی اور قلبی طمانیت ہوئی جب میں نے یہ دیکھا کہ سبھو نتھ ڈے ایڈونٹسٹس لاہور نے اس
کتاب کا ترجمہ کیا ہے۔

میرا یہ پختہ یقین ہے کہ پاکستان میں یہ کتاب عوام کو امراض کی یلغار اور ہلاکت آفرینی سے محفوظ
رکھنے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوگی۔

خدا آپ سب کو اس نیک کام کا اجر دے

دعاؤں کے ساتھ

عبدالستار چوہدری

ایم اے، ایل ایل بی، ڈی پی ایچ، ایم پی ایچ (امریکہ)

ہیلتھ ایجوکیشن ایڈوائزر

وزارتِ صحت، حکومت پاکستان

اسلام آباد

جہاں ڈاکٹر نہیں

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ گزشتہ عشرہ کی بہترین اور مقبول ترین طبی کتب میں سے ایک ہے یہ کتاب امراض کے علاج اور ان کی روک تھام کو بڑے سادہ طریقے سے پیش کرتی ہے۔ اس میں موجود روک تھام اور علاج کے اصول عام لوگوں کے لیے، جنہوں نے طبی یا صحیح میدان میں کوئی باقاعدہ تربیت حاصل نہیں کی، قابل فہم ہیں۔ اس کتاب نے شفا یابی کے عمل پر پڑا ہوا طلسمی حوال پارہ پارہ ہے۔ زیر نظر کتاب صحت برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کے لیے عام لوگوں کو عملی ہدایات فراہم کرنے میں بے نظیر ہے۔ ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ میں ان سوالات کے جواب فراہم کیے گئے ہیں جو ہر شخص کبھی نہ کبھی ضرور پوچھتا ہے۔ مثلاً: کیا مجھے اس بیماری کا علاج گھر پر ہی کرنا چاہیے؟ کیا مجھے اس بیماری کے متعلق کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے؟ کیا یہ مرض تشویشناک ہے؟ کیا یہ مسئلہ فوری طبی توجہ طلب ہے؟ یا کیا اس میں کوئی فکر کی بات تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔ جو لوگ کسی ڈاکٹر کی ہدایات اور خدمات سے مستفیض ہونے کی بے باطن رکھیں ان کے لیے یہ کتاب نعل تابیاب سے کم نہیں کیونکہ اس میں گھر پر ہی بیماریوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنے کے اصول عام فہم اور سادہ زبان میں پیش کیے گئے ہیں۔ ان سب باتوں سے بڑھ کر اس کتاب میں موجود ایسی عملی ہدایات دی گئی ہیں جن پر عمل کرنے سے لوگ تندرست رہ سکتے ہیں تاکہ طبی امداد کی ضرورت ہی نہ پڑے یا اگر پڑے تو صرف کبھی کبھار۔ صحت میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کو ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ ضرور پڑھنی چاہیے۔

ڈاکٹر ٹی۔ این۔ ملن

ایم۔ بی۔ ایم۔ پی۔ ایچ۔ ایف۔ اے۔ ایف۔ پی، ایف۔ آر۔

ایس۔ ایچ۔ (اسرکیر)

میڈیکل ڈائریکٹر دیہی مرکز تعلیم صحت

چونڈرکانہ۔ شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

شاید یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ پاکستان بھر میں ہماری قومی زبان یعنی اردو، اس صحت کے موضوع پر بنیادی اور سائنسی معلومات فراہم کرنے والی کتب تقریباً نایاب ہیں۔ یہاں تک کہ پیرامیڈیکل سٹاف بالخصوص صحیح معنوں میں اوڈو سینسٹروں کے لیے نصابی کتابوں کے طور پر پڑھتے اور پڑھانے کے لیے اردو زبان میں کتابوں کی نایابی طلباء اور اساتذہ دونوں کے لیے مشکل اور پریشانی کا باعث ہے۔ ڈاکٹر ٹیڈورنر کی کتاب ”WHERE THERE IS NO DOCTOR“ دیہی صحت کے پروگرام کے تحت پاکستان میں متعارف کرائی گئی لیکن اس کی افادیت اور گونا گوں نخبیوں کے باوجود اس سے پوری طرح استفادہ نہ کیا جاسکا صرف اس لیے کہ کتاب انگریزی زبان میں تھی۔ اردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت بدستور قائم رہی۔

جناب بشیر خزان ایم پی۔ ایچ (امریکہ) یقیناً مبارک باد کے مستحق ہیں اور ان کی کوشش قابل ستائش ہے کہ انہوں نے اس ضرورت کو نہ صرف شدت سے محسوس کیا بلکہ اس مفید اور گراں قدر کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ کر کے اس ضرورت کو پورا کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یہ اردو ترجمہ نہایت سادہ، عام فہم اور با محاورہ ہے۔ جناب بشیر خزان کے موقع کی مناسبت سے غیر ملکی مثالوں کی جگہ مقامی مثالوں سے کام لیا ہے۔ گویا اس طرح کتاب کی افادیت دو بالا ہو گئی ہے۔ اب اس کتاب سے مکافضہ استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

بلا خوف تردید کہا جاسکتا ہے کہ ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ دور افتادہ گاؤں کے باسی سے لے کر دیہات سدھار کے کارکنوں، پیرامیڈیکل طلباء و طالبات، ان کے اساتذہ، ذہیہ بچے کے مراکز اور بہر خاص و عام کے لیے مفید اور کارآمد ہے۔ جیسا کہ کتاب کے نام سے ظاہر ہے اس کتاب کا مطالعہ ڈاکٹر تو نہیں بنا دیتا لیکن صحت سے متعلقہ جملہ پہلوؤں پر روشنی ڈالتا ہے، صفائی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ، حفظ ماتقدم دیکھیں سے لے کر روزمرہ پیش آنے والی بیماریوں کے علاج، حادثات کی صورت میں مریضوں کی دیکھ بھال، مریض کی تیمار واری، فرسنگ،

زچہ بچہ اور تندرانی منسوبہ بندی جیسے موضوعات پر یہ عملی معلومات و ہدایات فراہم کرتی ہے۔
 میری رائے میں کارکنانِ صحت کے علاوہ بھی ہر پڑھے لکھے گھر میں اس کتاب کا ہونا اور
 اس کا مطالعہ کیا جانا انتہائی مفید اور کارآمد ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر محمد یوسف قریشی ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
 بہبود عام ہسپتال شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ کتاب عام آدمی کو طبی امداد کی اہمیت اور ضرورت سمجھانے اور ”میم حکیم“ کو اپنے طریقہ علاج میں اصلاح کی ترغیب دینے کی بہترین کاوش ہے اسے پڑھ کر طبی پیشے سے منسلک حضرات و خواتین بھی خصوصاً جو شہر سے باہر نہ نکلے ہوں، وطن عزیز کے دیہی، غریب، زودہ اور ترقی پذیر علاقوں کی عام صحیح ضروریات کو بخوبی سمجھ اور جان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سیموئیل نواب

ایم بی بی۔ ایس

ایم۔ سی۔ پی۔ ایس

اسٹنٹ سر جی

یوسی ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

جناب ڈیوڈورنر کی کتاب WHERE THERE IS NO DOCTOR پیرامیڈیکل اسٹاف کے لیے ایک نادر تحفہ ہے۔ اس کا اندازہ تحریر و نشر سچ اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ اس سے ہر شخص فیضیاب ہو سکتا ہے۔ اگر اس کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ ہو جائے تو یہ ہر گھر اور طبی سہولیات سے محروم علاقوں خصوصاً جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا نہیں پہنچ سکتے، کے لیے بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر اسد سعید سہیل

ایم ڈی۔ ایم اے ایم ایس،

ایف آئی سی اے، (امر بکہ)

ماہر امراض بچکانہ

یو۔سی۔ ایچ اسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی دانشور کا کہنا کہ ”ہر بچہ اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خدا ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا“

یہ معقولہ کسی وضاحت کا محتاج نہیں کیونکہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ خود اپنی وضاحت کرتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ ایک اور نسل کا آغاز ہوتا ہے۔ اس کی زندگی سے ہزاروں نیکیاں اور ہزاروں بدیاں وقوع میں آتی ہیں۔ مگر خدا تو بچوں کو اس دنیا میں بھلائی کے لیے بھیجتا ہے کیونکہ وہ الرحمان اور الرحیم ہے۔ ہر بچہ یوں واقعی اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خداوند باری تعالیٰ انسان کی بدکاری و گنہگاروں کے باوجود مایوس نہیں ہے۔ یوں ہر بچہ خدا کے صبر اور امید کا پیامبر ہوتا ہے۔

بالکل اسی طرح ہر اچھی کتاب اس بات کی آئینہ دار ہوتی ہے کہ انسان ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔ اچھی کتابیں لکھنے اور ترتیب دینے والوں کے دلوں اور دماغوں میں یہی حقیقت کار فرما ہوتی ہے کہ بنی نوع انسان کی موجودہ حالت سے ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیے اور کہ نوع انسان قابل اصلاح ہے۔ انسان کی حالت بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ یوں ہر اچھی کتاب کا مصنف یا مترجم بھلائی کی عظمت اور مستقبل میں انسانیت کے حقیقی جذبہ کی بالادستی کا پیامبر ہوتا ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ بھی ایک ایسی ہی کاوش ہے۔ ایک دیوانہ کا نعرہ ہے ”انسانو! انسانوں سے بھلائی کرو۔“ طبی اور اخلاقی لحاظ سے یہ ترقی پذیر ممالک پر خصوصاً بہت بڑا احسان ہے۔ اس کتاب میں سادہ ترین علاج سے لے کر نہایت جدید ترین علاجوں تک کا ذکر کیا گیا ہے۔ امراض کی نشانیاں اور انسانی اقدامات کو بڑے واضح اور مختصر طریقہ سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کتاب نے میرے اپنے وطن پاکستان کی ایک اشد ضرورت کو پورا کیا ہے۔ اس عظیم کار خیر کے لیے میں جناب ڈیوڈ ورنر صاحب کو ملی مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ دوئم جناب بشیر خزان صاحب مبارکباد کے حق دار ہیں جنہوں نے اس کتاب کا نہ صرف اردو ترجمہ کیا ہے بلکہ اسے پاکستان کی ضروریات کے مطابق پیش کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یوں یہ کتاب اردو طبی ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہو گئی ہے۔ میں بخوبی سمجھتا ہوں کہ ایسی کتاب کا ترجمہ سائنسی اور لسانی لحاظ سے بڑے جان جو کھوں کا کام ہے۔ مگر اللہ کی رحمت ہے کہ دنیا میں ایسے لوگ ابھی تک موجود ہیں جنہیں ناقابل تسخیر کہہ سکرے میں خوشی ملتی ہے۔

میرادل چاہتا ہے کہ میں لکھتا ہی جاؤں مگر کیا لکھوں؟ جو میں نے شاید آج سے برسوں بعد لکھنا مخفا وہ تو آپ کے ہاتھوں میں ابھی سے کتابی صورت میں موجود ہے۔ اس کتاب کے لیے اظہار خیال لکھ رہا ہوں بلکہ بہت سے خیالات لیے بیٹھا ہوں، مگر اظہار نہیں کر پا رہا۔

بس میں آخر میں یہی کہنا چاہوں گا کہ یہ ایک اچھی کتاب ہے اسے پڑھنا ہر پڑھے لکھے شخص کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

انجم وحید

طالب علم سال اول
شعبہ امراض منطقہ حارہ
جامعہ قیامت

دہی کارکن صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟

دیہی کارکنِ صحت وہ شخص ہے جو اپنے خاندان اور پڑوسیوں کو بہتر صحت کا راستہ دکھائے۔ گاؤں کے لوگ عموماً کسی خاص قابلیت یا ہمدردی کی وجہ سے کارکنِ صحت کا انتخاب کرتے ہیں۔

بعض دیہی کارکنانِ صحت کسی منظم پروگرام یا ادارے سے تربیت اور مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً وزارتِ صحت۔ دیگر کا کوئی سرکاری ذریعہ تو نہیں ہوتا لیکن معاشرے میں، صحت کے معاملات کے متعلق ان کو طبیعوں اور رہنماؤں کی سی عزت حاصل ہوتی ہے۔ ان کا علم عموماً مشاہدہ تجربہ اور مطالعہ پر مبنی ہوتا ہے۔

یعنی دیہی کارکنِ صحت میں ہر وہ شخص شامل ہے جو اپنے گاؤں، محلے اور شہر کو صحت افزا اور قابلِ رہائش جگہ بنانے کا جذبہ رکھے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر شخص کارکنِ صحت بن سکتا ہے اور بننا بھی چاہیے!

- والدین اپنے بچوں کو صاف ستھرا رہنا سکھاسکتے ہیں۔
- کسان لوگ زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے لیے اٹھنے لگ کر کام کر سکتے ہیں۔

• اساتذہ کرام طالب علموں کو عام بیماریوں اور زخموں کی روک تھام اور علاج کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔

• طالب علم سیکھی ہوئی باتیں والدین تک پہنچا سکتے ہیں۔
• دوا فروش حضرات ادویات کا صحیح استعمال و دریافت کر کے خریداروں کو غفلت اندہ مشورے دے سکتے ہیں۔

• دانتیاں، دودھان حمل اچھی غذا کھانے، اپنا دودھ پلانے، اور خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں والدین کو صلاح مشورہ دے سکتی ہیں۔
• یہ کتاب خصوصاً کارکن صحت کے لیے لکھی گئی تھی لیکن اس کتاب کی ترتیب تو ایسی اس



کا حلقہ بڑا وسیع کر دیا گیا ہے۔ اب یہ کتاب پڑھنے والا اپنی ذات، اپنے خاندان، اپنے محلے، گاؤں یا شہر کا حقیقی خیر خواہ بن سکتا ہے۔

لہذا اگر آپ کارکن صحت، حکیم، معاون نرس، نرس یا ڈاکٹر بھی ہوں تو یاد رکھیں کہ یہ کتاب محض آپ کے لیے ہی نہیں لکھی گئی بلکہ سب کے لیے ہے۔ یہ علم دوسروں تک بھی پہنچائیں۔

وہی کارکن صحت اپنے لوگوں کے ساتھ رہنا اور کام کرتا ہے اس

کا پہلا فرض اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانا ہے۔
اپنا علم دوسروں تک پہنچانے کی غرض سے یہ کتاب استعمال کریں۔ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گرد ہوں کی صورت میں اکٹھا کرنے کی کوشش کریں۔ ان کے ساتھ مل کر اس کتاب کا ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہ خیالات کریں۔ یوں آپ باہم مل کر اس کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

دیہی کارکن صحت کے نام خط

عزیز دیہی کارکن صحت،
یہ کتاب زیادہ تر لوگوں کی صحت کی ضروریات کے متعلق ہے، لیکن اپنے گاؤں کو قابل
رہائش اور صحت افزا جگہ بنانے کے لیے آپ کو لوگوں کی انسانی ضروریات کا بھی علم ہونا چاہیے۔
لوگوں کے متعلق آپ کی واقفیت اور خیر خواہی اتنی ہی ضروری ہے جتنا ادویات اور
حفظان صحت کا علم۔



ہمدرد نہیں!

مندرجہ ذیل چند ہدایات سے آپ کو
لوگوں کی صحت اور دیگر ضروریات پورا کرنے
میں مدد ملے گی۔

۱۔ رحم دلی سے پیش آئیں (ہمدردی) کچھ
کرنے کی نسبت، محض دوستانہ الفاظ مسکراہٹ
کندھے پر ہتھیلی، محبت، خلوص اور احساس
کی کوئی اور نشانی کا لوگوں پر زیادہ گہرا اثر
ہوتا ہے۔

اکثر ہمدردی دواسے زیادہ ضروری اور مفید
ہوتی ہے۔ ہمدردی دکھانے سے کبھی گریہ نہ کریں۔

دوسروں کے ساتھ اپنے برابر
کاسٹوک کنیز جب آپ کو جلدی یا فکرنے ہر طرف سے گھیرا ہوا تو بھی دوسروں کے
احساسات اور ان کی ضروریات کو یاد رکھنے کی کوشش کنیزیں۔ ہمیشہ سوچیں کہ اگر میری
میرے ہی خاندان کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا؟

جو لوگ بہت زیادہ بیمار یا مریض ہوں ان کے ساتھ خاص ہمدردی سے پیش
آئیں ان کے خاندانوں کے ساتھ محبت سے پیش آئیں، ان پر اپنے احساسات ظاہر کریں۔
۲۔ اپنا علم دوسروں تک پہنچائیں۔

بجائیت کارکن صحت آپ کا اولین فرض تعلیم دینا ہے۔ اس کا مطلب لوگوں کو
بیماریوں سے بچنے کے طریقہ بتانا ہے۔ اس کے معانی لوگوں کو اپنی بیماریاں پہچاننے
اور ان کے ساتھ نباہ کرنے کے متعلق سیکھانا بھی ہے۔ اس میں گھریلو علاج معالجوں اور

عام دواؤں کا عقل مندانہ استعمال بھی شامل ہے۔

آپ نے کوئی ایسی بات
نہیں سیکھی جس کو اگر احتیاط سے
دوسروں کو سمجھایا جائے تو وہ
ان کے لیے خطرے کا باعث
بنے گی۔

بعض ڈاکٹر خود اپنی دیکھ
بجال کرنے کے متعلق یوں بانی
بناتے ہیں گویا کہ یہ خطرناک ہو
شاید اس لیے کہ وہ چاہتے
ہیں کہ لوگ محض ان کی مہنگی
خدمات پر ہی انحصار کریں لیکن
حقیقت میں صحت کے زیادہ
تر عام مسائل کا بندوبست ابتدائی
طور پر اور بہتر طریقے سے گھر



اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانے کی تجدید
سوچیں۔

کے لوگ ہی کہہ سکتے ہیں۔

۳ اپنے لوگوں کی روایات اور خیالات کا احترام کریں۔

چونکہ آپ نے جدید ادویات کے متعلق کچھ سیکھ لیا ہے، اس کا یہ مطلب نہ رہے کہ
کہ اب آپ کو اپنے لوگوں کے رسم و رواج اور علاج کے طریقوں کی قدر نہیں کرنی چاہیے۔
بہت دفعہ جب طبی مسائل اپنا کام شروع کرتی ہے تو شفا کے سلسلے میں انسانی لمس
ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بہت المناک بات ہے۔ کیونکہ.....

اگر آپ جدید ادویات میں سے بہترین دوا کو روایتی علاج کے بہترین
طریقے کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکیں تو یہ امتزاج غالباً ان دونوں
کو الگ الگ استعمال کرنے سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

یوں آپ اپنے لوگوں کی روایات اور تہذیب میں کمی کی بجائے اضافہ کریں گے۔
 بے شک اگر بعض گھریلو علاج معالجے مثلاً لومود بچہ کی تانہ کتنی ہوتی آنوں پر فضلہ نگار
 آپ کو نقصان دہ معلوم ہوں تو آپ کو انہیں بدلنے کے متعلق کچھ کرنا چاہیے۔ مگر ایسی تبدیلیاں
 بڑی احتیاط سے کریں۔ کہیں لوگوں کے عقائد کی توہین نہ ہونے پائے۔ لوگوں کو محض یہ
 سمجھنی نہ بتائیں کہ وہ غلط ہیں۔ بلکہ انہیں سمجھائیں کہ ان کا طریقہ کار فرق کیوں ہونا چاہیے۔
 لوگ اپنے رویے اور روایات کو بدلنے میں بڑے سست ہوتے ہیں۔ اس کی ایک
 خاص وجہ ہے وہ اپنی سمجھ کے مطابق باطل جھٹک کام کرتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بڑی قابل
 قدر ہے۔

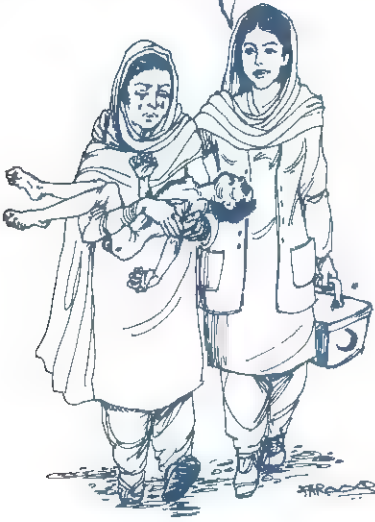
جدید طبی سائنس بھی تمام سوالوں کے جواب فراہم نہیں کر سکتی۔ بیشک اس نے چند مسائل
 کو حل کرنے میں مدد دی ہے۔ مگر اس سے اور بہت سے پیچیدہ مسائل بھی پیدا ہو گئے ہیں
 بعض اوقات تو یہ نئے مسائل پہلوں سے بھی بڑے ہیں۔ لوگ بہت جلد جدید طب اور اس
 کے ماہرین پر انحصار کرنا اور ادویات کو ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے
 ہیں۔ یوں وہ خود اپنی اور ایک دوسرے کی قدر کرنا بھول جاتے ہیں۔
 لہذا آہستہ چلیں۔ اپنے لوگوں، ان کی روایات اور انسانی وقار کا گہرا جذبہ
 ہمیشہ اپنے اندر رکھیں۔ موجودہ علم اور فن پر تعمیر کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد کریں۔



دو ایسی حکیموں اور دایوں کے
 ساتھ مل کر کام کریں۔ ان
 کے خلاف نہیں۔

ایک دوسرے سے سیکھیں۔ یہ بڑی نیک بات ہے۔
 جہاں ڈاکٹر نہیں

میں جانتی ہوں کہ مرکز صحت یہاں سے بہت دور ہے۔ میں یہ بھی جانتی ہوں کہ بچے کا علاج ہم یہاں نہیں کر سکتے۔ گھر بسے مت، میں آپ کے ساتھ چلتی ہوں!



اپنی حدود سے اُگے نہ بڑھیں۔

۴۔ اپنی حدود سے واقف رہیں۔ اگر کوئی بات آپ کے علم سے باہر ہو تو خواہ مخواہ مہربانی پر تجربے کریں۔

چاہے آپ کا علم اور فن کتنا وسیع یا ناقص ہو، آپ کی بھلائی اسی میں ہے کہ آپ اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔

اس کا مطلب ہے کہ جو کچھ آپ کرنا جانتے ہیں صرف وہی کریں۔ اگر بعض اشیا لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہوں یا ان کو خطرے میں ڈال سکتی ہوں تو جو باتیں آپ نے نہ سیکھی ہوں یا جن میں آپ کا زیادہ تجربہ نہ ہو، انہیں استعمال نہ کریں۔ ہر کام دانشمندی سے کریں۔

آپ کے کچھ کرنے یا نہ کرنے کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو زیادہ مہارت امداد حاصل کرنے کے لیے کتنی دور جانا پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر: ایک ماں نے بچہ جنا ہے اور آپ کے خیال کے مطابق اس کا خون اعتدال سے زیادہ بہہ رہا ہے۔ اگر آپ طبی مرکز سے آدھ گھنٹے کے سفر کے پرہتے ہوں تو ایک دم وہاں لے جانا عقلمندی ہوگی۔ لیکن اگر جب بائ خون بہت زیادہ ہے اور آپ مرکز صحت سے بہت دور رہتے ہوں تو آپ اس کے رحم کی مالش کر سکتے ہیں یا کسی آکسی ٹوسک (oxytocic) کا ٹیکہ لگا سکتے ہیں چاہے آپ کو یہ ٹیکہ لگانا بھی نہ سکھا یا گیا ہو۔

غیر ضروری خطرات مول نہ لیں لیکن جب کچھ نہ کرنے کی صورت میں خطرہ زیادہ ہو تو کسی ایسے طریقہ کار کو آزمانے سے مت گھبرائیں جس کے مفید ہونے کے متعلق آپ کو کافی حد تک یقین ہو۔

اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔ لیکن اپنا دماغ بھی استعمال کریں۔ اپنی جان کی بجائے ہمیشہ مریض کی جان کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

۵۔ علم حاصل کرنے رہیں۔ علم حاصل کرنے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھائیں جو کتابیں اور معلوماتی رسائل آپ کے ہاتھ لگیں۔ ان کا خوب مطالعہ کریں یوں بہتر کارندے، استاد یا شخص بننے میں آپ کی مدد ہوگی۔



سیکھتے رہیں — اگر آپ کو کوئی کہے کہ بعض

چیزیں آپ کو سکھانی نہیں چاہیں تو اس کا یقین نہ کریں۔

ڈاکٹروں، حفظانِ صحت کے افسروں، ذرا آتی ماہروں، اور دیگر سب صاحبِ علم حضرات سے سوال پوچھنے کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔

اصنافِ نصاب اور سرمدِ تربیت حاصل کرنے کے موقعوں کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے، اور اگر آپ بذاتِ خود ہی سیکھنا بند کر دیں تو بہت جلد دوسروں کو سکھانے کے لیے آپ کے پاس کوئی نئی چیز نہیں ہوگی۔

۶۔ آپ جو کچھ بھی سکھائیں پہلے خود اس پر

عمل کریں۔

آپ کے قول کی نسبت فعل کی طرف

لوگوں کی توجہ زیادہ ہو جاتی ہے یا کارکنِ صحت

کی حیثیت سے آپ کو اپنی ذاتی زندگی

اور عادات میں خصوصاً محتاط رہنا چاہیے

تاکہ آپ اپنے پڑوسیوں کے لیے اچھا

نمونہ قائم کر سکیں۔



اس سے پہلے کہ آپ دوسروں کو کچھ آپ سکھائیں اس پر پہلے خود عمل کریں (اور نہ آپ کی باتوں سے لگا

کو بیت الخلا بنانے کی تاکید کریں آپ کے اپنے گھر میں بیت الخلا ہونا ضروری ہے۔
نیز اگر آپ کام کرنے کے لیے کسی گروہ کو منظم کریں، مثال کے طور پر کوڑا کرکٹ پھینکنے
کا مشترکہ گڑھا کھودنے کے لیے۔ تو آپ بھی دوسروں کے برابر محنت کریں۔

اچھا راہنما لوگوں پر حکم ہی نہیں چلا تا بلکہ
تقلید کے لیے نمونہ قائم کرتا ہے۔

۴۔ ہر کام بخوشی کریں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ اپنے گاؤں کو بہتر بنانے اور اپنی صحت کی دیکھ
بھال کرنے میں حصہ لیں تو آپ کو خود ایسے مشاغل میں دلچسپی لینا چاہیے۔ اگر آپ خود
ایسا نہیں کرتے تو آپ کی مثال کی پیروی کون کرے گا؟ کون آپ کے نقش قدم پر چلے گا؟
بستی یا محلے کے کاموں کو نظر بھی مہموں کی شکل دیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ چاہتے
ہیں کہ پانی پینے کی جگہ (کنواں) سے جانور دور رہیں تو آپ کو غوامی کنویں کے گرد باڑ لگا
دینی چاہیے۔ لیکن باڑ لگانے کا یہ کام نہایت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر سارا گاؤں
مل کر ”مانگی“ ڈال دے جس کے ساتھ ساتھ موسیقی اور شیار خور و نوش کا اہتمام بھی
کر دیا جائے تو یہ سارا کام بطور تفریح بڑی جلدی کیا جاسکتا ہے۔



اگر بچے کام کو کھیل میں
تبدیل کر لیں تو وہ
محنت سے کام کریں
گئے اور محفوظ کجی ہوں
گئے۔ ہو سکتا ہے کہ
آپ کو ایسی محنت کا
معاوضہ ملے یا نہ ملے
لیکن آپ کو غریبوں
یتیموں، محتاجوں اور

بیسوں کی بجائے لوگوں کی خدمت کریں کیونکہ یہ نیکی مال و زر سے بہتر ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے سہارہ لوگوں کی مدد سے کبھی انکار نہیں کرنا چاہیے۔
یوں آپ لوگوں کا اعتماد اور محبت جیت لیں گے ان کی قدر و قیمت پیسوں سے کہیں
بڑھ کر ہے۔

۸۔ مستقبل پر نگاہ رکھیں اور دوسروں کو بھی یہی ہدایت کریں۔
ذمہ دار کارکن صحت لوگوں کے بیمار پڑنے کا انتظار نہیں کرتا، بلکہ بیماری کے
شروع ہونے سے پہلے ہی اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ کارکن صحت لوگوں کی حوصلہ
افزائی کرتا ہے کہ وہ اسی وقت ایسے اقدامات کریں جن سے مستقبل میں ان کی صحت محفوظ
رہ سکے۔

بیشتر بیماریاں قابل انسداد ہیں۔ پھر تو آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے لوگوں کی مدد کو جس
جس سے وہ صحت کے مسائل کے اسباب سمجھ کر ان کے منطقی موثر اقدامات کر سکیں۔
اکثر اوقات صحت کے مسائل کی کسی وجوہات ہوتی ہیں جو ایک دوسری کا سبب بنتی
ہیں۔ مسئلہ کو پوری طرح ختم کرنے کے لیے اس کی بنیادی وجوہات معلوم کی جانی چاہئیں
تاکہ ان کا سدباب کیا جاسکے۔

مثلاً اکثر دیہات میں چھوٹے بچوں کی موت کی عام ترین وجہ اسہال ہیں۔ یہ بیماری جلدی طور
پر صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ اس مسئلہ کے حل کے واسطے آپ لوگوں کو بیت الخلا
کھودنے اور صفائی کے بنیادی رہنما خطوط پر عمل کرنے کی ہدایت دے سکتے ہیں۔
لیکن جو بچے عموماً اسہال میں مبتلا رہتے یا ان کے سبب مر جاتے ہیں اکثر ناقص
غذائیت یافتہ ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔
لہذا اسہال کے باعث موت کی روک تھام کرنے کے لیے ناقص غذائیت کی روک
تھام کرنا بھی ضروری ہے۔

- اتنے زیادہ بچے ناقص غذائیت کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟
کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مائیں نہیں جانتیں کہ ان کے بچوں کے لیے اہم ترین غذائیں
کون سی ہیں (مثلاً ماں کا اپنا دودھ)؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان کے پاس اپنی ضروریات کے موافق خوراک
پیدا کرنے کے لیے پیسہ اور زمین کافی نہیں ہیں؟

- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مٹھی بھر لوگ بیشتر زمین اور دولت پر قابض ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ غریب لوگ اپنی زمین کو بہتر طریقہ سے استعمال نہیں کرتے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ

خاندان میں بچے بہت زیادہ

ہیں اور ان کی زمین ان تمام

بچوں کے لیے کافی خوراک

پیدا نہیں کر سکتی اور اس کے

باوجود والدین بچوں کی تعداد

میں اضافہ کرتے جا رہے ہیں؟

● کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ باپ

مابوس اور پست ہمت ہو کر

اپنا پیسہ خوراک کی بجائے شراب

لوشی پر ضائع کر دیتے ہیں؟

● کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ مستقبل کی فکر نہیں کرتے؟

لہذا وہ روشن مستقبل کے لیے کوئی تجدید تیار نہیں کرتے۔ شاید لوگ نہیں

سمجھتے کہ اگر وہ چاہیں تو سب مل کر ان حالات کو بدل سکتے ہیں جن میں وہ جیتے اور مرنے

ہیں؟

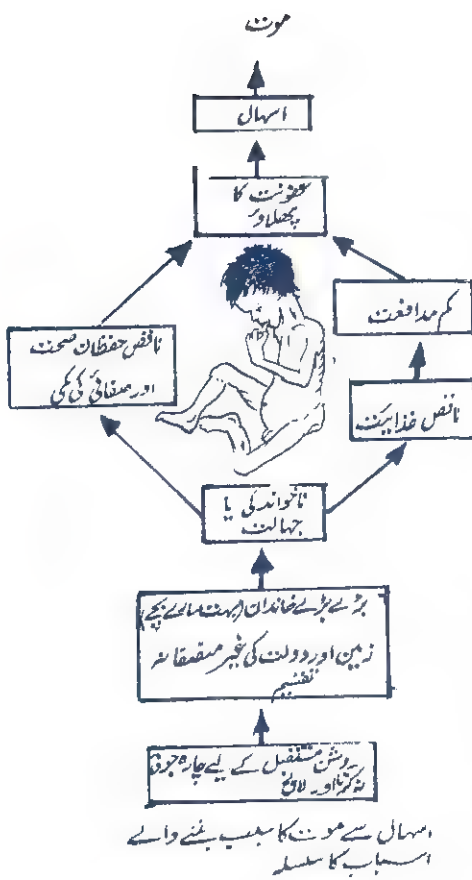


یہ روشن مستقبل بننے میں لوگوں کی مدد کریں۔

روز بروز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے دھیں

لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرے کو زندہ رکھنا

ہو کر کے کا صحت مند اور پُر خلوص مقام بنانا ہے۔



آپ دیکھیں گے کہ آپ کے علاقے میں اگرچہ سب نہیں تو بہت ساری باتیں نوٹ کر بچوں کی اموات کا سبب ضرور ہیں۔ بیشک آپ اور بھی کئی اسباب بتا سکتے ہیں لیکن کارکن صحت ہونے کے ناطے سے آپ کا فرض ہے کہ آپ لوگوں کو ان میں سے زیادہ سے زیادہ وجوہات کو سمجھنے اور ان کے متعلق کچھ کرنے میں مدد کریں۔ لیکن یاد رکھیں:

اسہال کے باعث اموات کی روک تھام کرنے کے لیے بیت الخلاؤں، صاف پانی اور غذا کے مراکز ہی کافی نہیں ہیں۔ شاید آپ آخر کار اس نتیجہ پر پہنچیں کہ خاندانی منصوبہ بندی، زمین کا بہتر استعمال اور دولت، زمین اور طاقت کی منصفانہ تقسیم ان باتوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

انتگ نظری اور لالچ کئی بیماریوں اور انسانی تکلیف کی بنیادی وجوہ ہیں۔ اگر آپ اپنے لوگوں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ انہیں مل کر رہنے اکٹھے کام کرنے، بانٹنے اور مستقبل بینی کا درس دیں۔

صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے

ہم نے ابھی ابھی اسہال اور ناقص غذا بیت کی چند وجوہات پر نظر کی ہے اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ خوراک کی پیداوار، زمین کی تقسیم، تعلیم، اور ایک دوسرے کے متعلق لوگوں کے باہمی رویہ جیسی بہت سی باتیں صحت کے مختلف مسائل کا باعث بنتی ہیں۔

اگر آپ اپنے سارے معاشرہ کی دور رس بہتری اور خوشحالی میں دلچسپی رکھتے ہیں تو ان بڑے سوالوں کے جواب تلاش کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد وراستہائی کریں۔
صحت فقط بیمار نہ ہونے کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں توجہ، دماغ، اور معاشرے کی فلاح و بہبود بھی شامل ہے۔ لوگ خوش باش ماحول اور ایسے با اعتماد مقام پر رہنا پسند کرتے ہیں جہاں وہ روزمرہ کی ضروریات پورا کرنے کے لیے اکٹھے مل کر کام کر سکیں، مشکل اور تنگ دستی کے حالات میں باہم بانٹ سکیں، اور سیکھنے، نشوونما پانے اور بھرپور زندگی گزارنے میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں۔

روز بروز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے رہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرہ کو زندگی بسر کرنے کا ایک صحت مند اور پر خلوص مقام بنانا ہے۔ دوسرے نقطوں میں یوں کہیں کہ بحیثیت کارکن صحت آپ کے کندھوں پر بہت بڑی ذمہ داری ہے۔

آپ کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں

چونکہ آپ اپنے معاشرے میں پلے بڑھے، اور لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہیں اس لیے آپ ان کی صحت کے کئی مسائل سے بھی واقف ہوں گے۔ آپ انہیں اندر سے جانتے ہیں۔ لیکن اپنے معاشرے کی مکمل تصویر کا جائزہ لینے کے لیے آپ کو کئی مختلف زاویوں سے دیکھنا پڑے گا۔

دیہی کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو تمام لوگوں کی خوشحالی اور بہبود کا خیال ہونا چاہیے۔ — تاکہ صرف ان لوگوں کا جن کو آپ اچھی طرح جانتے ہیں یا جو آپ کے آس پاس رہتے ہیں۔ اپنے لوگوں کے پاس جائیں! ان کے گھروں، کھیتوں، مجلسوں اور سکولوں میں جائیں۔ ان کی خوشیوں اور غموں کو سمجھیں۔ ان کے ساتھ رہ کر ان کی عادات اور روزمرہ زندگی کا معائنہ کریں۔ اور معلوم کریں کہ کونسی باتیں ان کی اچھی صحت کا باعث بنتی ہیں اور کونسی بیماری اور تکلیف کا۔

اس سے پہلے کہ آپ اور آپ کا معاشرہ کسی بڑے کام کو سرانجام دینے کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

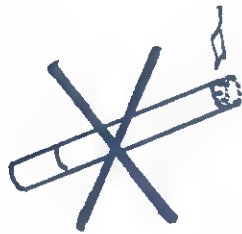
کوشش کرے، اس کے لیے ضروری اشیاء اور اس کے کارآمد ہونے کے امکانات کے متعلق بغور سوچ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل تمام باتوں کا خیال رکھنا ہوگا:

- ۱۔ محسوس کردہ ضروریات ————— ان مسائل کو لوگ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔
- ۲۔ حقیقی ضروریات ————— ان مسائل کا قلع قمع کرنے کے لیے جو اقدامات لوگ کر سکتے ہیں۔

۳۔ رضامندی ————— مطلوبہ اقدامات پر عمل درآمد کرنے کے لیے لوگوں کی تجویز اور تیاری۔

۴۔ وسائل ————— فیصلہ کردہ سرگرمیوں پر عمل درآمد کرنے کے لیے افراد، ہنر، سامان اور سرمایہ۔

آئیے اب ہم ان تمام باتوں کی اہمیت پر غور کریں۔ فرض کریں کہ آپ کے پاس کوئی کافی سگریٹ نوشی کرنے والا شخص کھانسی کی شکایت لے کر آتا ہے اور بتاتا ہے کہ اس کی حالت مسلسل بدتر ہوتی جا رہی ہے۔



- ۱۔ اس کی محسوس کردہ ضرورت، کھانسی ۲۔ (مسئلہ حل کرنے کے لیے) اس کی حقیقی ضرورت، تبا کو نوشی ترک کرنا ہے۔



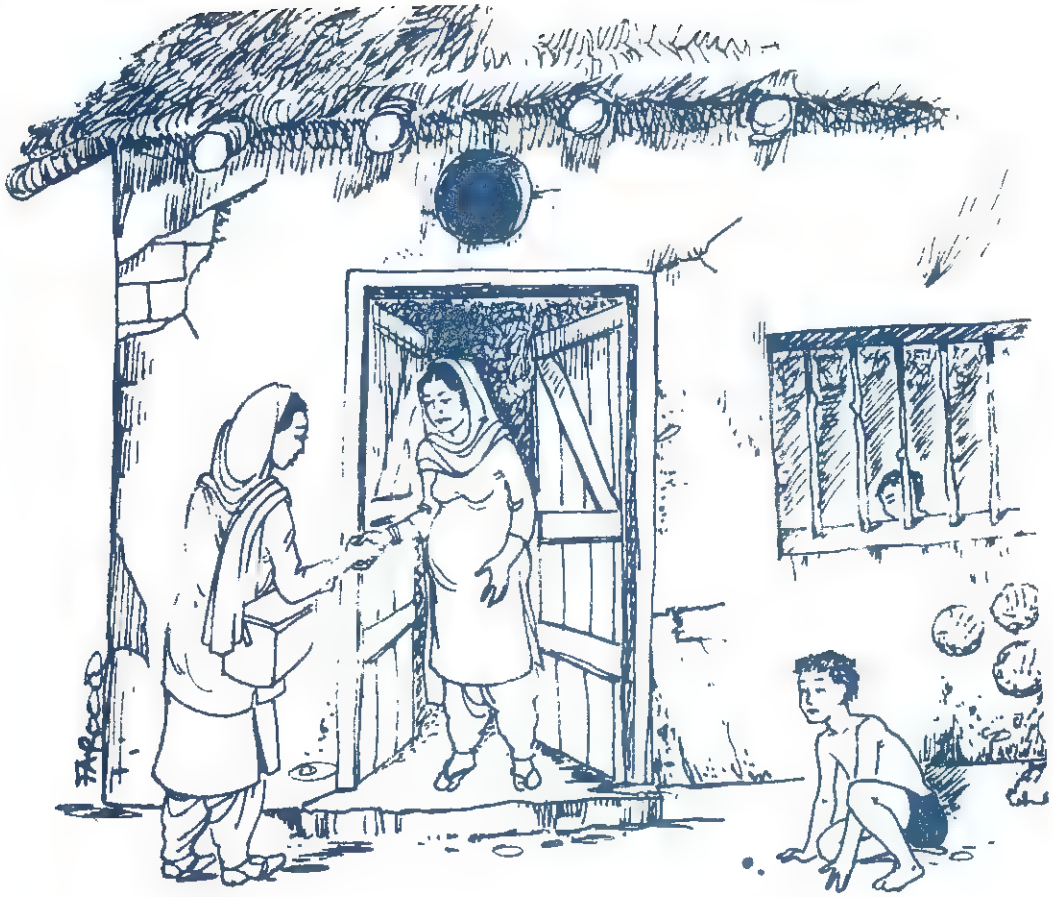
- ۳۔ کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے ۴۔ ترک تبا کو نوشی کے لیے ایک میسج

یہ اسے تبا کو نوشی چھوڑنے پر
 رعنا مند ہونا ہوگا۔ ایسا کرنے کے
 لیے اسے تبا کو نوشی ترک کرنے کا
 اصل مقصد ضرور سمجھنا چاہیے۔

کار آمد ہو سکتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ
 اسے تبا کو سے پیدا ہونے والے
 نقصانات کے متعلق معلومات فراہم
 کی جائیں جس سے ظاہر ہو کہ یہ عادت
 اس کی ذات اور خاندان کے لیے کتنی
 مضر ہے۔ دوسرے وسائل میں،
 خاندان، عزیزوں اور آپ جیسے
 مخلص دوستوں کی حوصلہ افزائی شامل
 ہے۔

لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا

کارکن صحت کی حیثیت سے پہلے آپ کو لوگوں کے اہم ترین مسائل اور ان کی سب سے
 بڑی فکر کو معلوم کرنا ہوگا۔ ان کی سب سے بڑی ضروریات اور فکروں کا تعین کرنے
 کے لیے سوالوں کی ایک فہرست تیار کر لینا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحات پر لوگوں سے
 پوچھنے کی چند باتیں بطور نمونہ درج ہیں۔ لیکن آپ ایسے سوالات سوچیں جو آپ کے علاقے
 میں خاص اہمیت کے حامل ہوں۔ ایسے سوال پوچھیں جن سے آپ کو مطلوبہ باتوں کا علم بھی
 ہو جائے اور ساتھ ساتھ لوگ بھی خود اسی طرح کے ضروری سوالات پوچھنا شروع کر دیں۔
 سوالات کی فہرست کو لمبا اور پیچیدہ نہ بنائیں۔ — خصوصاً جب فہرست کو
 گھر گھر لے جانا مقصود ہو تو ایک بات یاد رکھیں۔ لوگ اعداد نہیں ہیں اور نہ ہی وہ اعداد
 کی طرح دیکھے جانا چاہتے ہیں۔ معلومات اکٹھی کرتے وقت اس بات کو ذہن نشین
 رکھیں کہ آپ کی اولین دلچسپی لوگوں کی خواہشات، ضروریات اور احساسات کو معلوم کرنا
 ہے۔ شاید سوالوں کی فہرست گھر گھر لے کر جانا مفید ثابت نہ ہو۔ بہر حال معاشرے کی
 ضروریات کا اندازہ کرنے وقت آپ کے ذہن میں چند بنیادی سوالات ضرور
 ہونے چاہئیں۔



سوالات کی فہرستوں کے نمونے



معاشرے کی صحیح ضروریات کا تعین کرنے
اور ساتھ ساتھ لوگوں کو سوچنے پر مجبور کرنے
والے سوالات کی فہرستیں حاضر خدمت
ہیں۔



محسوس کردہ ضروریات

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق روزمرہ زندگی کی کونسی باتیں نظر زندگی، کام کرنے کے طریقے، عقائد وغیرہ ان کی صحت و تندرستی کا باعث ہیں؟
جہاں لاکھ نہیں

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق ان کے سب سے بڑے مسائل، فکریں اور ضروریات کیا ہیں (صرف صحت کے متعلق بلکہ عام بھی)؟



گھر اور حفظانِ صحت



- مختلف گھر کس شے سے بنے ہوئے ہیں؟ دیواریں؟ فرش؟ کیا گھروں کو صاف ستھرا رکھا جاتا ہے؟ کیا کھانا پکانے کا کام فرش پر بیٹھ کر کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو کہاں؟ اندر سے دھواں کیسے باہر نکلتا ہے؟ لوگ کس چیز پر سوتے ہیں؟
- کیا مکھیاں، چیچر، کھٹل، چوہے یا دیگر کیڑے مکوڑے باعثِ تکلیف ہیں؟ کیسے؟ ان پر قابو پانے کے لیے لوگ کیا کرتے ہیں؟ اس کے علاوہ اور کیا کیا جاسکتا ہے؟
- کیا خوراک محفوظ رہتی ہے؟ اس کو مزید بہتر طور پر محفوظ کیسے رکھا جاسکتا ہے؟
- کن کن جانوروں (کنے، مرغیاں، بھیر بکریاں، بیل وغیرہ) کو گھر میں آنے دیا جاتا ہے؟ ان جانوروں سے کون کون سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- جانوروں کی عام بیماریاں کون کون سی ہیں؟ یہ بیماریاں لوگوں کی صحت پر کیا اثر ڈالتی ہیں؟ ان بیماریوں کے متعلق کیا کیا جا رہا ہے؟
- لوگ پینے کا پانی کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ کیا یہ پانی پینے کے لیے محفوظ ہے؟
- کون کونسی احتیاطیں برقی جارہی ہیں؟
- کتنے گھروں میں بیت الخلاء ہیں؟ کتنے لوگ ان کا صحیح استعمال کرتے ہیں؟
- کیا گاؤں صاف ستھرا ہے؟ لوگ کوڑا کرکٹ کہاں پھینکتے ہیں؟ کہاں؟



آبادی

- آپ کے معاشرے میں کتنے لوگ رہتے ہیں؟ ان میں سے کتنے پندرہ برس کی عمر سے چھوٹے ہیں؟
- کتنے لوگ پڑھ لکھ سکتے ہیں؟ سکول جانے کا کیا فائدہ ہے؟ کیا ماسٹر حضرات بچوں کو وہ باتیں سکھاتے ہیں جو انہیں جاننی چاہئیں؟
- اس سال کتنے بچے پیدا ہوئے تھے؟ کتنے لوگ مر گئے تھے؟ کس وجہ سے؟

- ان کی عمریں کیا کیا تھیں؟ کیا ان کی اموات کی روک تھام کی جا سکتی تھی؟ کیسے؟
- کیا آبادی (لوگوں کی تعداد) بڑھ رہی ہے یا کم ہو رہی ہے؟ کیا اس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- گزرے سال مختلف لوگ کتنی بار بیمار پڑے تھے؟ ان میں سے ہر ایک کتنے دن بیمار رہا؟ انہیں کیا کیا بیماریاں اور چوڑیں تھیں؟ کیوں؟
- کتنے لوگ کہندے امراض (پرانے امراض) میں مبتلا ہیں؟ وہ کون کون سے امراض ہیں؟
- اکثر والدین کے کتنے کتنے بچے ہیں؟ ہر والدین کے کتنے بچے مرے تھے؟ کس سبب سے؟ کن عمروں میں؟ اصل وجہ کیا کیا ہیں؟
- کتنے والدین جانتے ہیں کہ ان کے اور زیادہ بچے پیدا نہ ہوں یا اگر پیدا ہوں تو ان میں زیادہ وقفہ ہو؟ کیوں؟



غذا

- کتنی مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟ کتنی مدت تک؟
- کیا یہ بچے ان بچوں سے زیادہ صحت مند ہیں جنہیں مائیں اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔ کیوں؟
- لوگوں کی اہم غذا کیا ہے؟ یہ غذا کہاں سے آتی ہے؟ کیا لوگ دستیاب غذا کو اچھی طرح استعمال میں لاتے ہیں؟
- کتنے بچے کم وزن ہیں یا کتنے بچوں میں ناقص غذا آیت کی نشانیاں نمایاں ہیں؟ کتنے والدین اور طالب علم بچے غذائی ضروریات کے متعلق جانتے ہیں؟
- کتنے لوگ کافی تمباکو نوشی کرتے ہیں؟ کتنے لوگ اکثر نشہ آور مشروبات اور بوتلیں پیتے ہیں؟ اس کا ان کی اپنی اور ان کے خاندان کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

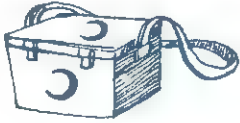


نرین اور خوراک

- کیا نرین ہر خاندان کے لیے کافی خوراک مہیا کرتی ہے؟ اگر خاندان بڑھتے ہی رہے تو یہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- زمین کتنی دیرننگ کافی خوراک پیدا کرتی رہے گی؟
- کھیتی باڑی کی زمین کس طرح سے تقسیم کی گئی ہے؟ کتنے لوگوں کی زمین ان کی ذاتی ملکیت ہے؟
- زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے سلسلے میں کیا کیا کوششیں کی جا رہی ہیں۔
- اناج اور خوراک کو کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ کیا نقصان یا خسارہ زیادہ ہوتا ہے؟ کبوں؟



صحت و شفا

- صحتی تحفظ کے سلسلے میں دوائیاں اور حکیم صاحبان کیا کردار ادا کرتے ہیں؟
- شفا یابی کے لیے کون کون سے روایتی طریقے اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں؟ ان میں سے سب سے زیادہ قدر و قیمت کس کی ہے؟ کیا ان میں کچھ نقصان دہ اور خطرناک بھی ہیں؟
- صحت سے متعلق کون کون سی سہولیات قریب ہیں؟ یہ سہولیات کس قدر قابل اعتماد ہیں؟ ان پر کیا خرچ آتا ہے؟ انہیں کس حد تک استعمال کیا جاتا ہے؟
- کتنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں؟ یہ ٹیکے کن کن بیماریوں کے تھے؟
- روک تھام کے اور کون کون سے اقدامات کیے جا رہے ہیں؟ ان کے علاوہ کیا کیا جا سکتا ہے؟ ان کی اہمیت کیا ہے؟



اپنی مدد آپ

- وہ کون کون سی خاص باتیں ہیں جو اب اور مستقبل میں بھی آپ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوں گی؟
- عام صحتی مسائل میں سے کن کن کو لوگ خود ہی سنبھال سکتے ہیں؟ آپ کے لوگوں کا کس حد تک بیرونی امداد اور ادویات پر انحصار ہے؟

● کیا لوگ خود اپنی حفاظت کرنے کو زیادہ محفوظ، موثر تر اور مکمل بنانے کے طریقے معلوم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کیوں؟ وہ کیسے سیکھ سکتے ہیں؟ ان کے راہ میں کیا حائل

ہے؟

● امیروں کے کیا حقوق ہیں؟ غریبوں کے کیا حقوق ہیں؟ آدمیوں کے کیا حقوق ہیں؟ عورتوں کے کیا حقوق ہیں؟ بچوں کے کیا حقوق ہیں؟ ان میں سے ہر گروہ کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے؟ کیوں؟ کیا یہ سلوک منصفانہ ہے؟ کس بات میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟ یہ تبدیلی کون کرے؟ کیسے؟

● کیا لوگ مشترکہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں؟ جب ضروریات بڑی ہوں تو کیا لوگ ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں؟

● آپ کے گاؤں کو زیادہ پرسکون، صحت افزا اور بہتر جگہ بنانے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے لوگوں کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

ضرورت پوری کرنے کیلئے مقامی وسائل کا استعمال

آپ کسی مسئلہ سے کس طرح پٹتے ہیں اس کا انحصار آپ کے پاس موجود وسائل پر ہوگا؟

بعض کاموں کے لیے بیرونی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ان کاموں کو سرانجام دینے کے لیے کچھ ساز و سامان، پیسے اور لوگ کہیں اور سے لانا پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر حفاظتی ٹینکے لگانے کا پروگرام صرف اسی صورت میں ممکن ہوگا جب آپ کے پاس دوا (ویکیسین) ہوگی۔ ویکیسین تو اکثر اوقات کسی باہر کے ملک ہی سے منگوانا پڑتی ہے۔ لیکن ای۔ پی۔ آئی۔ پروگرام کے تحت حکومت پاکستان بڑی سرگرمی سے ہر بچہ کو حفاظتی ٹینکے فراہم کرنے کا عزم کر چکی ہے۔

لیکن بعض کام تو مکمل طور پر مقامی وسائل کی مدد سے ہی سرانجام دیئے جاسکتے ہیں مثلاً گنوں کے گرد باڑ لگانے کا کام تو ایک گھر کے افراد یا تھوڑے سے پڑوسی ہی مل کر سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی طرح دستیاب اشیاء سے بیت الخلا تعمیر کیا جاسکتا

ہے۔

بعض بیرونی وسائل مثلاً حفاظتی ٹیکے اور چند اہم ادویات لوگوں کی صحت میں بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ لیکن بالعموم آپ کے لوگوں کے لیے یہ بات بڑی برکت ثابت ہوگی کہ

جہاں تک ہو سکے مقامی وسائل استعمال کریں۔

جبنا زیادہ آپ اور آپ کے مقامی وسائل سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں لوگوں کی حوصلہ افزائی لوگ اپنی مدد آپ کے اصول پر عمل کریں۔



کریں گے اور جبنا کہ آپ بیرونی مدد اور ساز و سامان پر انحصار کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ کا معاشرہ صحت مند اور مضبوط ہوگا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ مقامی وسائل ہر وقت دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی مدد سے زیادہ سے زیادہ کام چھوڑے سے تھوڑے پیسوں میں سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

ماں کا دودھ اعلیٰ درجہ کا قدرتی وسیلہ ہے۔ اس سے دولت

منہیں خرید سکتی۔

مثال کے طور پر اگر آپ ماؤں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بچوں کو بونل کی بجائے اپنا دودھ پلائیں تو یہ عمل خود کفالت پیدا کرے گا۔ ماں کا اپنا دودھ ایک بہترین قدرتی وسیلہ ہے۔ اگر مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلائیں تو شیر خوار بچوں کی بیشتر غیر ضروری بیماریوں اور اموات کی روک تھام ہو جائے گی۔ اپنی خدمت کے دوران ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔

لوگوں کی صحت و تندرستی کا سب سے قیمتی وسیلہ خود لوگ ہی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی کام کرنے اور کہاں سے شروع کرنے کے متعلق فیصلہ کرنا اپنی ضروریات اور وسائل کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد، آپ کو اور آپ کے لوگوں کو فیصلہ کرنا چاہیے کہ کونسی چیزیں ضروری ہیں اور ان میں سے کون سی چیزوں کو پہلے کیا جانا چاہیے۔ لوگوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں سچے اقدامات تو یکدم کیے جاتے ہیں اور کچھ معاشرے کے مستقبل کی فلاح و بہبود میں فیصلہ کن حیثیت رکھیں گے۔

اکثر دیہات میں ناقص غذائیت صحت کے دیگر مسائل پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر کھانا کافی نہ ہو تو لوگ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ چاہے آپ کون سے مسائل کے ساتھ پیشے کا فیصلہ کریں، اگر لوگ صحت مند نہ ہوں گے تو بہتر غذا کی فراہمی آپ کی اولین فکر ہونی چاہیے۔

چونکہ بہت سی چیزیں مل کر اس کا سبب بنتی ہیں اس لیے ناقص غذائیت کا مسئلہ کئی طرح سے حل کیا جاسکتا ہے۔ آپ اور آپ کے معاشرے کے لوگوں کو ضروری اقدامات کے بارے سوچنا اور فیصلہ کرنا چاہیے کہ ان اقدامات میں سے کون سا قدم سب سے زیادہ کارآمد رہے گا۔

ناقص غذائیت کے مسئلہ کو حل کرنے کے معاملے میں چند آزمودہ کار طریقے درج ذیل ہیں۔ بعض اقدامات کے نتائج بہت جلد برآمد ہو جاتے ہیں لیکن دوسروں کے واسطے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے لوگوں کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ آپ کے علاقے میں کون سا طریقہ بہترین نتائج برآمد کرے گا۔

بہتر غذا حاصل کرنے کے اقدام

درخیز مٹی کو بہرہ جانے سے بچانے کے لیے نشیب و فراز۔ مائیاں بنائیں۔

گھر کے سامنے باغیچے



جہاں ڈاکٹر نہیں

فصلوں کو بدل بدل کر لگانا، ہر دوسرے موسم میں ایسی فصلیں بدل بدل کر لگائیں جو زمین کو اس کی قوت و ثبات دے۔ مثلاً گوبہر، مٹر، والیں، مونگ پھلی یا اور پودے جس کے بیج والوں جیسے ہوں۔



اگلے سال پھلیاں بوئیں

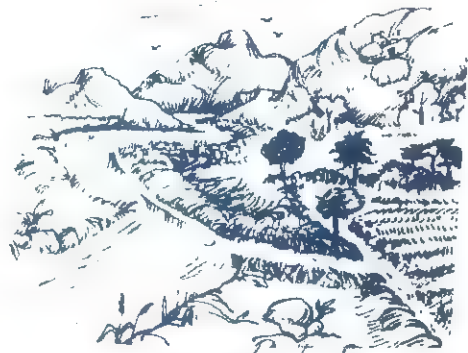


اس سال ملٹی بوجہ ہیں

بہتر غذائیت حاصل کرتے کے اور طریقے

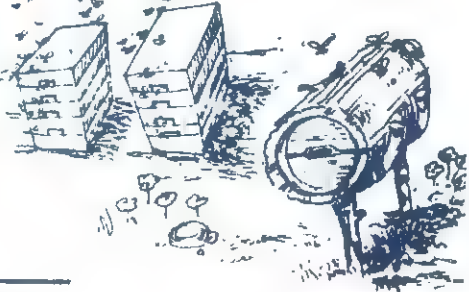
پھلیاں پالنا

آب پاشی



قدیم کھاد

تھنڈی پھلیاں پالنا



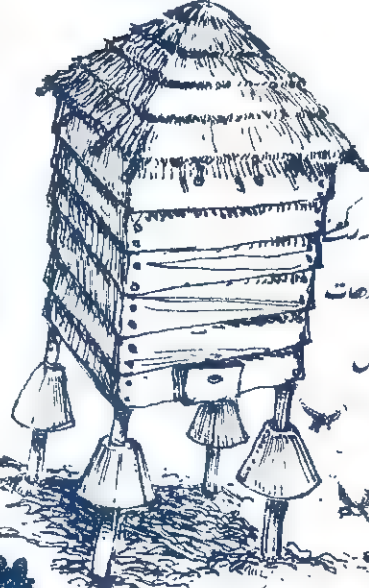
کوڑا کوڑا اور پتے وغیرہ سے کھاد بنانا

پھوٹے خاندان



بزرگ خاندانی منصوبہ بندی

خوراک کے بہتر ذخیرے



چوبے در رکھنے
یہ دھات
کی جہیزیں

نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا



بیچلے صفات پر لکھے ہوئے غلام مشورے
آپ کے علاقہ میں کامیاب نہیں ہوں گے لیکن
اگر آپ بعض مشوروں میں اپنے حالات اور
وسائل کے مطابق ترمیم کر لیں تو وہ کارآمد ثابت
ہو سکتے ہیں۔ کسی چیز کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے
کا اندازہ عموماً اس کے استعمال سے ہی لگایا جا
سکتا ہے۔ اس سے مراد تجربہ کرنا ہے۔

جب بھی آپ کو کام نئے طریقہ سے کرنا چاہیں تو ہمیشہ پہلے اسے چھوٹی سطح پر پرکھیں لیوں
اگر آپ ناکام ہو جائیں یا تجربہ میں کچھ رد و بدل بھی کرنا پڑ جائے تو آپ کو زیادہ نقصان
نہیں اٹھانا پڑے گا۔ لیکن اگر یہ تجربہ کامیاب ہو جائے تو لوگ اس کی افادیت کو
دیکھ کر اسے بڑی سطح پر استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

کسی تجربہ کے ناکام ہونے پر پست ہمت نہ ہوں شاید آپ کو اس میں چند تبدیلیاں
کر کے دوبارہ کوشش کی ضرورت ہو۔ آپ اپنی ناکامیوں سے بھی اتنا ہی سیکھ سکتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں جتنا کامیابوں سے۔ لیکن شروع چھوٹی سطح پر کریں۔

نیا طریقہ پر کھنے کی ایک مثال مندرجہ ذیل ہے۔

فرض کریں کہ آپ کسی پھلی مثلاً سو یا دال کے متعلق سیکھتے ہیں کہ وہ بہت اچھی تن ساز غذا ہے۔ لیکن کیا یہ دال آپ کے علاقے میں کاشت کی جاسکتی ہے؟ اگر یہ کاشت کی بھی جاسکے تو کیا لوگ اسے کھائیں گے؟

پہلے مٹی اور پانی کے مختلف حالات ہیں درمیان کھاریں کاشت کریں۔ اگر پھلیاں اچھی طرح اگ آئیں تو انہیں مختلف طریقے سے پانے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آیا لوگ انہیں کھانا پسند کرتے ہیں کہ نہیں۔ اگر وہ پسند کریں تو ایسے حالات میں اگائیں، جہاں وہ بہترین طریقے سے اگ سکیں۔ لیکن یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ ان کی فصل کو اور بھی بہتر بنا سکتے ہیں چھوٹی چھوٹی کھاریوں اور مختلف حالات میں تجربات جاری رکھیں۔ آپ بہت سی مختلف چیزوں کو بدلتا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر مٹی کی قسم، کھاد کی مقدار، پانی کی مقدار، اور بیج کی قسم وغیرہ۔ کسی چیز کے فائدہ مند یا مضر ہونے کو جاننے کے لیے ایک وقت میں صرف ایک چیز ہی تبدیل کریں اور باقی تمام پہلے کی طرح رہنے دیں۔

مثال کے طور پر یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا جانوروں کی کھاد (ویسی کھاد) پھلیوں کے اگنے میں مدد دیتی ہے یا نہیں، اور اگر مدد دیتی ہے تو کتنی کھاد استعمال کرنی چاہیے، ایک ہی قسم کے بیج سے ایسی کئی کھاریاں لگائیں جن میں پانی اور سورج کی روشنی برابر ہو لیکن بیج بونے سے پہلے ہر کھاری میں کھاد کی مختلف مقداریں ملائیں۔

مثلاً:-



اس تجربہ سے واضح ہے کہ کھاد کی ایک مخصوص مقدار پودوں کے لیے مفید ہے۔
لیکن بہت زیادہ کھاد پودوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ تو محض ایک مثال ہے۔ آپ کے
تجربات سے شاید مختلف نتائج نکلیں۔ خود تجربہ کر کے دیکھیں!

زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو بچوں کی زندگیاں اور صحت برقرار رکھنے کے لیے ممکن کوشش
کرنی چاہیے۔ اگر آپ کی کادوشوں سے بچوں کی اموات میں کمی آجائے تو آپ کو یہ بھی سوچنا چاہیے
کہ اس سے معاشرہ کے مستقبل اور آنے والے بچوں پر کیا اثر پڑے گا۔ کم اموات کا مطلب
ہے زیادہ لوگ۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مطلب ہے بھوک کیونکہ زمین
صرف لوگوں کی مخصوص تعداد کے لیے خوراک مہیا کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے لوگ زمین کو اچھی طرح استعمال کریں جس سے زیادہ پیداوار حاصل ہو تو لوگوں کی
بڑھتی ہوئی تعداد کی بھوک کا کچھ دیر کے لیے توازن ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہر خاندان میں
بچوں کی تعداد بڑھتی ہی جاتے اور ہر نسل میں یہی عمل جاری رہے تو ایک ایسا وقت آجائے
گا جب لوگوں کے لیے زمین کافی ہوگی نہ خوراک!

اگر اس وقت بچوں کی اموات کی روک تھام کے معانی مستقبل میں زیادہ بچوں کا
بھوکوں مرنا ہے تو یہ بڑی المناک بات ہے۔ تاہم اگر والدین زیادہ بچے پیدا کرنے سے
باز رہ آئیں تو یہی کچھ ہوگا! دنیا کے مختلف حصوں میں یوں پہلے ہی ہو رہا ہے۔

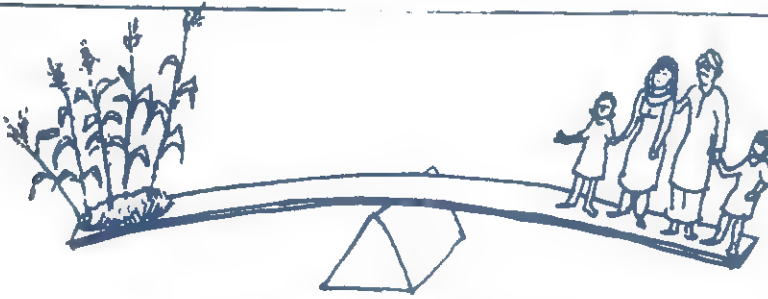
آپ کے اہم ترین فرائض میں ایک فرض لوگوں کو اپنے خاندان کے ارکان کی تعداد
کو محدود رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا ہے۔ اگر زمین کی کمی کی وجہ سے آپ کے علاقے
میں پہلے ہی مناسب خوراک کا بحران ہو تو یہ امر خصوصاً توجہ طلب اور درست ہے۔
اس کتاب کے بیسیویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے
متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون کون سے طریقے
قابل استعمال ہیں اور لوگ کن کن طریقوں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔ ساز و سامان کی فراہمی
میں والدین اور مقامی دایئوں کی مدد کریں۔

اکثر لوگ آپ کے پاس ایسے مسائل لے کر آئیں گے جن کا تعلق زیادہ بچوں سے ہوگا۔

جب آپ کسی ایسی ماں کو دیکھیں جس بیپاری نے بچے بعد دیگرے کئی بچے جنمے ہوں، اور جو بہت خون کی کمی کا شکار ہو، اپنے بچہ کے لیے کافی دودھ پیدا نہ کر سکتی ہو، یا جب آپ کسی ایسے بچے کو دیکھیں جو ناقص غذا یافتہ ہو اور جس سے عزت کی نشانیاں عیاں ہوں، تو والدین سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کریں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ماں مزید بچے جنمے کی خواہش مند نہیں ہوتی مگر وہ اس کا ذکر اس وقت تک نہیں کرے گی جب تک آپ خود اس سے یہ نہ پوچھیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کا شمار روک تھام کے ان اہم ترین طریقوں میں سے نہیں آپ لوگوں کی مدد کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر لوگ زمین اور دولت کو منصفانہ طور پر بانٹنے اور خاندان کو چھوٹا رکھنے کا درس نہ سیکھیں تو روک تھام کے دیگر تمام اقدامات فضول ثابت ہوں گے۔ یعنی آخر کار، وقت گزرے کے ساتھ اور لوگ بھوکے مر رہیں گے!

اگر آپ بچوں کی اموات روکنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو آپ پر یہ فرض آتا ہے کہ صرف اتنے بچے پیدا کرنے میں ان کی مدد کریں جن کو وہ باآسانی پکڑے پہتا، کھانا کھلا، اور تعلیم دلوں سکیں۔



تھوڑی زمین سے تھوڑے ہی لوگوں کا پیٹ پالا جاسکتا ہے۔

میں توازن پیدا کرنے کی کوشش



علاج اور روک تھام کے درمیان توازن کا بنیادی مطلب قوری اور درپزیر فریاد کے درمیان توازن ہے۔

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو لوگوں کے پاس جانا چاہیے۔ ان کے ساتھ

ان کے حالات کے مطابق کام کریں۔ ان کی سب سے زیادہ محسوس کردہ ضروریات کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرنی چاہیے۔ لوگوں کی پہلی فکر اور پریشانی بیماریوں کو صحت اور ندرستی فراہم کرنا ہے۔ اسی لیے آپ کی پہلی ذمہ داری بیماروں کو شفا دینا ہے۔ یہ بڑا اہم اور نازک مسئلہ ہے کیونکہ اس پر آپ کی کامیابی کا انحصار ہے۔

لیکن مستقبل کا بھی خیال رکھیں۔ لوگوں کی محسوس کردہ فوری ضروریات کو پورا کرتے وقت انہیں مستقبل کی اہمیت سے بھی روشناس کرائیں۔ لوگوں کو سمجھائیں کہ کافی حد تک بیماری اور تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔ اور یہ روک تھام کی کارروائی وہ خود بھی کر سکتے ہیں۔ دوسروں پر بھروسہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

خبردار! بعض اوقات صحت کے پروگرام بنانے والے اور کارکنان صحت اپنی حدود سے بہت دور چلے جاتے ہیں۔ شاید مستقبل کے مصائب کی روک تھام کر کے جو شش ہیں، وہ لوگوں کی موجودہ بیماری اور تکلیف کو نظر انداز کر دیں۔ وہ لوگوں کی موجودہ ضروریات پوری کرنے میں کوتاہی اور ناکامی کی وجہ سے ان کا تعاون حاصل نہیں کر سکتے۔ نتیجتاً وہ روک تھام کے کام میں بھی ناکام ہی رہتے ہیں۔

علاج اور روک تھام دونوں چھٹی دامن کے سامتی ہیں۔ فوری علاج عموماً بیماریوں کو تشریشناک سطح پر پہنچنے سے روکتا ہے اگر آپ صحت کے عام مسائل کی شناخت کرنا اور گھڑا ہی ہیں ان کا جلد علاج کرنے میں لوگوں کی مدد کریں تو بہت ساری غیر ضروری تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔

روک تھام کا ایک نام جلد علاج بھی ہے۔

اگر آپ لوگوں کا تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہی کی سطح سے کام کرنا شروع کریں۔ روک تھام اور علاج کے درمیان ایک ایسا توازن قائم کرنے کی کوشش کریں جو انہیں قبول ہو۔ ایسے توازن کا فیصلہ بہت حد تک، بیماری، شفا دہی اور صحت کے متعلق ان کے موجودہ رویے پر منحصر ہوگا۔ جو منہی لوگ مستقبل کی فکر کریں گے، جو منہی ان کے رویے اور نظریات میں تبدیلی آئے گی اور جو منہی بیشتر بیماریوں پر قابو پایا جائے گا تو آپ دیکھیں گے کہ توازن فطرتاً روک تھام کے حق میں چلا جائے گا۔

بیمار بچے کی ماں کو آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ روک تھام علاج سے بہتر یا ضروری ہے۔ کم از کم اگر آپ چاہتے ہوں کہ وہ آپ کی بات سننے تو پھر آپ ایسا مگر نہیں کریں گے۔ لیکن بچہ کی دیکھ بھال کرنے وقت آپ ماں کو روک تھام کی اہمیت سے آگاہ ضرور کر سکتے ہیں۔ اس وقت آپ اسے بتا سکتے ہیں کہ پریہیز (روک تھام) اور علاج برابر اہمیت کے حامل ہیں۔

روک تھام (پریہیز) نصب العین بنائیے اسے
خواہ مخواہ لوگوں پر مت ٹھونسیں۔

روک تھام کی منزل تک پہنچنے کے لیے علاج کو ایک ذریعہ بنائیں۔ جب لوگ آپ کے پاس علاج کروانے آئیں تو ان سے روک تھام کے متعلق بات چیت کرنے کا یہی بہترین وقت ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت آپ کے پاس ایسے بچہ کو لے کے آئے جس کے پیٹ میں کرم ہوں تو پہلے بڑی احتیاط سے اسے اس مرض کا علاج سمجھائیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ماں اور بچہ دونوں کو بتائیں کہ کرم کس طرح پھیلتے ہیں اور انہیں پھیلنے سے کیسے روکا جاسکتا ہے (بارہواں باب دیکھیں)۔ وقتاً فوقتاً ان کے گھر جاؤں، نکتہ چینی کے لیے نہیں، بلکہ خاندان بھر کو ذاتی حفظانِ صحت کی عملی باتیں بتانے کے لیے۔

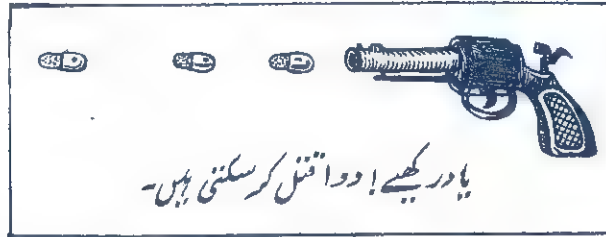
لوگوں کو روک تھام سکھانے کے لیے علاج کا سہارا لیں۔

ادویات کا محدود اور عقلندانہ استعمال

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلندانہ استعمال کی تعلیم دینا روک تھام کے مشکل ترین اور اہم کاموں میں سے ہے۔ کچھ جدید ادویات بڑی ضروری ہیں کیونکہ مریض کی زندگی بچا سکتی ہیں۔ لیکن بیشتر امراض کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آرام، اچھی غذا اور سادہ گھریلو علاج معالجوں کی مدد سے جسم عموماً خود ہی بیماریا کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

شاید لوگ اگر آپ سے اس وقت بھی دوا مانگیں جب انہیں اس کی ضرورت نہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ صرف انہیں خوش کرنے کی خاطر آپ کا دل انہیں دوا دینے کو چاہیے۔ لیکن

اگر ایسی صورت میں آپ انہیں دوا دے دیں تو تندرست ہونے پر وہ ضرور سوچیں گے کہ آپ اور دوانے انہیں شکیاب کیا ہے۔ درحقیقت ان کے جسم نے خود انہیں تندرست کیا ہے۔ غیر ضروری ادویات پر تکیہ کرنا سکھانے کی بجائے انہیں سمجھائیں کہ ادویات سے انہیں گریز کرنا چاہیے۔ دوا مانگنے والے کو یہ بھی بتائیں کہ وہ بیماری کا خود کیسے علاج کر سکتا ہے۔ یوں آپ مریض کو بیرونی وسیلے (دوا) پر انحصار کرنے کی بجائے مقامی وسیلے (خود پر انحصار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس طرح آپ مریض کی حفاظت بھی کرتے ہیں کیونکہ ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہے۔



تین عام امراض جن کے لیے اگرچہ کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی پھر بھی لوگ ادویات کا تقاضا کرتے ہیں:

- (۱) زکام
- (۲) معمولی کھانسی
- (۳) اسہال

زکام کا بہترین علاج، آرام، اور دافر مقدار میں مائع پینا ہے۔ اس حالت میں اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی چاہے تو اسپرین، پنسیلین، ٹیسٹا سائیکلین اور دیگر حراثیم کش ادویات سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔

معمولی کھانسی، یا بلغم لانے والی شدید کھانسی کے لیے بھی دافر مقدار میں پانی پینا کھانسی کے شربت (Cough Syrup) کی نسبت بلغم کو بہتر طریقے سے جلد از جلد باہر نکال دیگا۔ آبی بخارات میں سانس لینا اور بھی تسکین بخشتا ہے۔ لوگوں کو کھانسی کے شریٹوں اور ایسی دیگر غیر ضروری دوائیوں پر انحصار کرنا سکھائیں۔

بچوں کے بیشنز اسہال کے لیے کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی بلکہ جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں (نیومائی سین) Neomycin، اسٹریپٹومائی سین

(Streptomycin) کیون (Kaolin) پیکٹین (pectin) وٹوٹیل (Lomotil) ،
 انٹیٹرو وائیو فارم (Entero Vioform) کلورم فینی کول (Chloramphenicol)
 خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچہ کو بہت ساری مائع اور کافی خوراک ملے۔
 بچہ کے تندرست ہونے کی کبھی دوا نہیں بلکہ ماں ہے۔ اگر آپ ماؤں کو یہ سمجھا دیں اور
 انہیں سکھا دیں کہ کیا کیا جانا چاہیے تو بہت سارے بچوں کی زندگیاں بچائی جا سکتی ہیں۔
 ڈاکٹر اور عام لوگ عموماً حد سے زیادہ ادویات استعمال کرتے ہیں۔ یہ بات کسی لحاظ سے
 باعث مصیبت ہے!

- یہ فضول خرچی ہے۔
- یوں لوگ غیر ضروری چیزوں پر تکیہ کرنا سیکھ جاتے ہیں (اور عموماً ان کے اخراجات بھی
 ناقابل برداشت ہوتے ہیں۔)
- ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ غیر ضروری دوا سے دراصل
 فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کے امکانات ہمیشہ موجود ہوتے ہیں۔
- اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتا ہے کہ جب بعض دوائیاں معمولی معمولی تکلیف کے
 لیے بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو وہ خطرناک بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل
 نہیں رہتیں یعنی وہ اپنی قوت کھو بیٹھتی ہیں۔

اپنی قوت کھو بیٹھنے والی ایک دوا کی مثال کلورم فینی کول (Chloramphenicol)
 ہے۔ معمولی عفونتوں کے لیے اس اہم لیکن خطرناک جراثیم کش (Antibiotic) دوا
 کے بہت زیادہ استعمال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ دنیا کے بعض حصوں میں کلورم فینی کول، تپ
 محرقہ (ٹائیفائیڈ بخار وغیرہ) کے خلاف کوئی اثر نہیں کرتی۔ تپ محرقہ ایک بڑی خطرناک
 عفونت ہے۔ کلورم فینی کول کے بکثرت استعمال کی وجہ سے تپ محرقہ اب اس کی مزاحم
 (Resistant) ہو گئی ہے۔

مندرجہ بالا وجوہ کی بنا پر ادویات کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن
 کیسے؟ ادویات کے کثیر استعمال کا تدارک نہ تو سخت قوانین و ضوابط کر سکے ہیں اور نہ
 ہی دوائیوں کے متعلق فیصلوں کو عالی ترین یا فترہ لوگوں کے سپرد کرنے کا عمل۔ دوائیوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

نہ محدود اور مختلط استعمال صرف اسی وقت ممکن ہوگا جب لوگ بذاتِ خود ان کے مضمر
صحت اثرات سے واقف ہوں گے۔

لوگوں کو ادویات کے محدود اور غلط استعمال کے
متعلق تعلیم دینا، کا دکن صحت کے اہم فرائض میں سے
ایک ہے۔

جن علاقوں میں پہلے ہی جدید ادویات بکثرت استعمال کی جا رہی ہیں ان کے
متعلق یہ بات خصوصاً درست ہے۔



اگر مریض کو دوا کی ضرورت نہ ہو تو اسے اچھی طرح سمجھائیں کہ کیوں۔

ادویات کے استعمال اور غلط استعمال کے متعلق مزید معلومات کے لیے چھٹا باب
پڑھیں۔ ٹیکوں کے استعمال اور غلط استعمال کے لیے نواں باب دیکھیں۔ گھریلو علاج
معالجوں کی افادیت کے بارے پہلا باب دیکھیں۔

کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا

صحت کے کام میں وقتاً فوقتاً اپنی کامیابی اور ترقی کا بغور جائزہ لینا باعثِ مدد ہوتا ہے۔
اگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلیاں کی گئیں ہوں، تو وہ کیا کیا تھیں؟ یعنی کن کن تبدیلیوں
سے معاشرے کی ترقی اور صحت پر اچھا اثر پڑا ہے؟
شاید آپ ہر ماہ یا ہر سال صحت کی ترقی کے متعلق ان سرگرمیوں کا ریکارڈ رکھنا پسند
کریں جن کا اندازہ اعداد و شمار سے لگایا جاسکتا ہو۔ مثلاً:

- کتنے لوگوں نے گھروں میں بیت الخلاء بنالیے ہیں؟
 - کتنے کسان (کاشتکار) زمین کو ذریعہ خیر اور پیداوار بڑھانے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں؟
 - کتنی باتیں اور سچے پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام میں (باقاعدہ معائنہ اور تعلیم) میں شرکت کرتے ہیں؟
- اس قسم کے سوال گزشتہ کارکردگی کو ناپنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ لیکن ان سرگرمیوں کا صحت عامہ پر اثر معلوم کرنے کے لیے آپ کو چند دیگر سوالات کے جواب بھی دینا پڑیں گے مثلاً:-

- بیت الخلاء تعمیر کرنے سے پہلے کی نسبت گزرے مہینے یا سال کتنے بچوں کو اسہال لگے ہیں یا کتنے بچوں کے پیٹ میں کرم ہیں۔
- کاشت کاری کے طریقے استعمال کرنے سے پہلے کی نسبت اس موسم میں کتنی زیادہ فصل (مکئی، مٹر، اناج وغیرہ) کافی لگی ہے؟
- پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام شروع ہونے کے وقت کے مقابلے میں اب صحت کی راہ کے چار فٹوں پر کتنے بچوں کا وزن حسب معمول ہے، اور کتنے بچوں کا وزن حسب معمولی بڑھ رہا ہے؟

کسی کام کی کامیابی کا اندازہ لگانے کے لیے، کام کرنے سے پہلے اور بعد کی، کچھ معلومات دستیاب کرنی چاہیں مثلاً اگر آپ ماں کو اپنا دودھ پلانا سکھانا چاہتے ہیں تو پہلے ان ماؤں کا شمار کریں جو پہلے ہی سے اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ پھر یہ تعلیمی پروگرام شروع کرنے کے بعد ہر سال دیکھیں کہ اس تعداد میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔ اس طرح آپ کو صحیح طور پر پہنچ چل سکے گا کہ آپ کے سکھائے گئے لوگوں پر کتنا اثر ہوا ہے۔

آپ کو فی نصب العین رکھنا پسند کریں گے۔ مثال کے طور پر آپ اور مجلس صحت مل کر فیصلہ کریں کہ ایک سال کے آخر تک اسی فیصد خاندانوں کے اپنے اپنے بیت الخلاء ہوں گے۔ ہر مہینے گنتی کریں۔ اگرچہ ماہ کے آخر تک صرف تینتیس فی صد گھروں میں بیت الخلاء بنے ہوں تو آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مقرر کردہ نشانہ (نصب العین) تک پہنچنے کے لیے کافی محنت درکار ہے۔

نفس العین مقرر کرنے سے لوگ زیادہ محنت کرتے اور زیادہ کام
نپٹاتے ہیں۔

صحت کی سرگرمیوں اور کارکردگی کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کی غرض سے، سرگرمیوں
کو شروع کرنے سے پہلے، ان کے دوران، اور بعد میں کچھ چیزوں کا شمار کرنا (حساب لگانا)
باعث مدد ہوتا ہے۔

یہاں یاد رکھیں۔ صحت عام کا سب سے ضروری حصہ بنایا گیا نہیں سکتا کیونکہ اس کا
تعلق آپ اور دوسروں لوگوں کے باہمی تعلقات سے ہے۔ اس کے علاوہ اس کا تعلق
لوگوں کے اکٹھے سیکھنے اور کام کرنے سے ہے، ہمدردی، ذمہ داری، باہمی شرکت، اور
امید کی نشو و نما سے ہے! اور ان چیزوں کا کوئی پیمانہ نہیں۔ تاہم تبدیلیوں کا جائزہ لیتے
وقت ان صفات کو نظر انداز بھی نہیں کیا جاسکتا۔ انہی پر لوگ کی صحت و تندرستی کا انحصار
ہے۔ بظاہر ان کا صحت سے کوئی تعلق معلوم نہیں ہوتا مگر ایک دوسرے کی ضروریات اور
احساسات سے لاقطعی ہی کئی امراض کا سبب ہے۔ اس لیے ان کی جانچ پڑتال میں عقل
سلیم کا استعمال بڑا ضروری ہے۔

باہم مل کر سیکھنا اور سیکھانا — کارکن صحت بطور معلم

جو نہی آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ صحت کو کون کون سی چیزیں متاثر کرتی ہیں۔ تو
آپ سوچنے لگیں گے کہ کارکن صحت کا کام ناممکن حد تک بڑا کام ہے۔ اور حقیقت بھی یہی
ہے۔ اگر آپ صحت سے متعلق تمام امور خود ہی نبھانے کی کوشش کریں تو آپ زیادہ کچھ نہ
کر پائیں گے۔

جب لوگ بذاتِ خود اپنی اور اپنے معاشرے کی صحت کے لیے عملی طور
پر ذمہ دار ہو جائیں تو تب ہی اہم تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

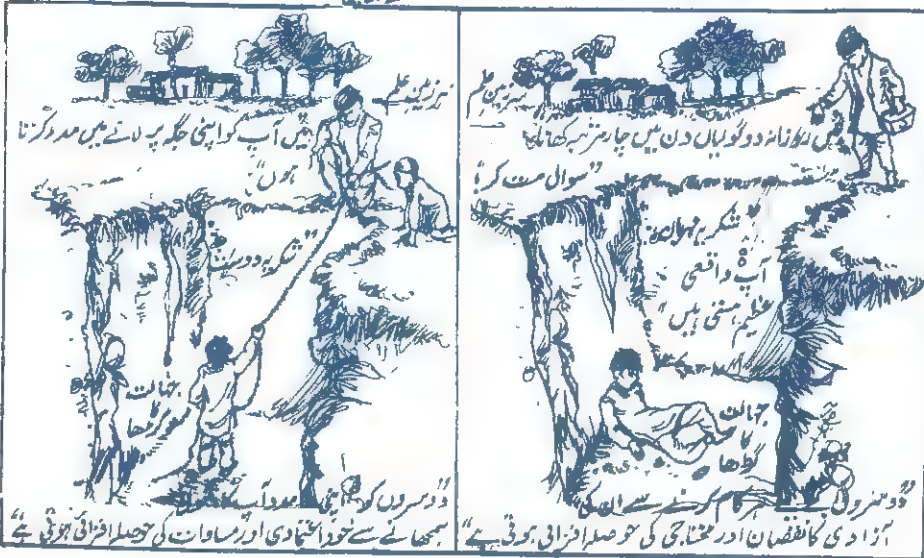
آپ کے معاشرے کی بہتری کا انحصار محض ایک شخص کی شرکت پر نہیں بلکہ تقریباً ہر ایک فرد پر ہے۔ ایسا ہونے کے لیے ذمہ داری اور علم کو باہم بانٹنا جانا چاہیے۔

اسی لیے تو بحیثیت کارکن صحت آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے۔ بچوں کو، والدین کو، کسانوں کو، اساتذہ کو اور دیگر کارکنان صحت کو۔ یعنی جو بھی ملے اسے تعلیم دیں۔ سب فنون میں سے تعلیم دینے کا فن اہم ترین ہے۔ تعلیم دینے کے معانی دوسروں کی نشوونما میں مدد کرنا اور ان کے ساتھ خود بھی نشوونما پانا ہے۔ اچھا استاد وہ نہیں جو دوسرے لوگوں کے معاذوں میں خیالات ٹھونسنا ہے بلکہ وہ ہے جو دوسروں کو ان ہی کے خیالات پر تعمیر کرنے اور خود اپنے لیے نئی دریافتیں کرنے میں تکی مدد کرتا ہے۔

سیکھنے اور سکھانے کا عمل صرف سکولوں اور مراکز صحت کی چار دیواری تک ہی محدود نہیں ہونا چاہیے بلکہ انہیں تو گھروں، کھیتوں اور سڑکوں پر بھی وقوع پذیر ہونا چاہیے۔ مریض کا علاج کرتے وقت ہی سکھانے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی آپ کو اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لوگوں کو باہم سوچنے اور کام کرنے کا موقع فراہم کرنے میں کوشاں رہیے۔

اگلے چند صفحات پر کچھ خیالات درج ہیں جو آپ کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ خیالات محض مشورے ہیں۔ آپ خود بھی بہت ساری باتیں سوچ کر انہیں عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

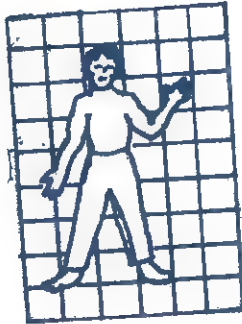
تحفظ صحت کے دو نظریے



تعلیم دینے کے لیے ساز و سامان



فلالین کی تصویریں، لوگوں کے گروہوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے فلالین کی تصاویر اچھی ہیں۔ کیونکہ ان کے ساتھ آپ نئی تصاویر بنانے کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔ کسی مربع شکل کے تختہ یا کارڈ بورڈ پر فلالین کا پترا لگائیں۔ اس پر کافی ہوتی مختلف تصاویر لگائی جاسکتی ہیں۔ ان تصاویر کے پیچھے لگے ہوئے ریگ مال کے ٹکڑے یا فلالین کی پٹیاں ان کے چسپاں ہونے میں مدد دیتی ہیں۔



اشنہارات اور پوسٹر، ایک تصویر پر الفاظ کے برابر ہوتی ہے۔ "چند معلوماتی الفاظ کے ساتھ یا ان کے بغیر بھی سادہ تصاویر کو مرکز صحت میں یا کسی اور ایسی جگہ پر لٹکایا جاسکتا ہے جہاں لوگ انہیں باسانی دیکھ سکیں۔ اس کتاب سے بھی آپ کچھ تصاویر نقل کر سکتے ہیں۔

اگر صحیح شکل، جسامت یا تناسب کی تصاویر بنانے میں دقت پیش آئے تو جس تصویر کو آپ اتارنا چاہتے ہوں اس پر ہلکے ہلکے مساوی خانے لگائیں۔

اب جس کاغذ یا کارڈ بورڈ پر آپ وہ تصویر بنانا چاہتے ہوں۔ انہیں پر بھی اسٹے ہی خانے لگائیں لیکن یہ خانے پہلے خانوں سے بڑے ہونے چاہئیں۔ اب ساری تصویر کو خانہ بہ خانہ بڑے کاغذ یا کارڈ پر اتار لیں۔

اگر ہو سکے تو گاؤں کے کسی مصور سے اشنہار بنوائیں یا بچوں سے کہیں کہ وہ مختلف

جہاں ڈاکٹر نہیں

موضوعات پر اشتہار بنائیں۔



ماڈل اور نمونے؛ اگر آپ ماڈل اور نمونے استعمال کریں تو لوگ آپ کی بات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ مثلاً اگر آپ ماڈل اور دایوں

کو بچے کی آنول نال کاٹنے کی احتیاط کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں تو آپ بچہ کو ظاہر کرنے کے لیے گڑیا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس گڑیا کے شکم میں کپڑے کی آنول نال لٹا دیں۔ اسے تجربہ کار دایاں دوسروں کو دکھا اور سمجھا سکتی ہیں۔

رنگین ساکن تصاویر؛ دنیا کے بہت سے علاقوں میں صحت کے مختلف موضوعات پر رنگین تصاویر اور فلمیں بھی موجود ہیں۔ کہانیوں والی فلموں کے سیٹ ہونے ہیں۔ تصاویر دیکھنے کے آلات اور بیٹری سے چلائی جانے والی عکسی مشینیں بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔



لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے

کہانی بنانا؛ جب لوگوں کو کوئی بات سمجھانے میں آپ کو دقت پیش آرہی ہو تو کوئی سچی کہانی سنانے سے آپ کی بہ مشکل حل ہو جائے گی اور آپ بات سنانی اپنا نکتہ سمجھا سکیں گے۔ مثال کے طور پر اگر میں آپ کو بتاؤں کہ دیہی کارکن صحت، بعض اوقات ڈاکٹر صاحب سے بھی بہتر تشخیص کر سکتا ہے، تو شاید آپ میرا یقین نہ کریں۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک کارکن صحت بنام پرودین کے متعلق بتاؤں جو کسی ضلع میں ایک چھوٹا سا غذائی مرکز چلاتی ہے تو شاید آپ میری بات سمجھ جائیں۔

ایک دن ایک چھوٹا سا بیمار بچہ پرودین کے غذائی مرکز میں لایا گیا۔ اسے یہاں ایک قریبی مرکز صحت سے ایک ڈاکٹر صاحب نے بھیجا تھا کیونکہ بچہ ناقص غذا کا شکار تھا۔ بچہ کو کھانسی بھی تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے کھانسی کی دوا یہ تجویز کی تھی۔ پرودین بچہ کے بارے میں فکر مند تھی وہ جانتی تھی کہ یہ بچہ بڑے غریب خاندان کا تھا اور کہ چند ہفتے پہلے اس کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑا بھائی فوت ہو گیا تھا۔ پر دین اس بچہ کے گھر گئی۔ وہاں سے اسے معلوم ہوا کہ بڑا بھائی کا مرنے سے پہلے بڑے کافی عرصے تک بیمار رہا تھا اور اسے کھانسی کے ساتھ خون آتا تھا۔ پر دین ڈاکٹر صاحب کے پاس گئی اور بتایا کہ اسے بچہ کے تپ دق میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ بچہ کے کئی معائنے کیے گئے اور پر دین کا خیال درست نکلا۔۔۔۔۔ لہذا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب سے پہلے کارکن صحت نے صحیح مسئلہ کی نشاندہی کی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پر دین اپنے لوگوں کو جانتی تھی وہ ان کے گھروں میں ملاقات کرنے جایا کرتی تھی۔ کہانیاں حصول علم کے عمل کو دلچسپ بنا دیتی ہیں۔ اگر کارکنان صحت اچھے کہانی گو ہوں تو انہیں بڑا فائدہ ہو گا۔

ڈرامہ کرتا: کہانیوں کے اہم نکات کو لوگوں کے ذہنوں تک پہنچانے کے لیے ڈرامہ اور بھی مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ آپ استاد یا مجلس صحت کا کوئی رکن طالب علم کے ساتھ مل کر چھوٹے چھوٹے ڈرامے پیش کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔



مثلاً لوگوں کو یہ بتانے کے لیے کہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے خوراک کو میٹھیوں سے بچایا جانا چاہیے، بہت سے بچے میٹھیوں کی طرح لباس پہن کر خوراک کے گرد بھینچنا سکتے ہیں۔ جو خوراک ڈھانپنی نہ گئی ہو میٹھیاں اسے گندا کر دیتی ہیں اور بچے یہ گندا خوراک

کھیا کر بیمار ہو جاتے ہیں لیکن جو خوراک جالی والے ڈبہ میں رکھی گئی ہو میٹھیاں اس تک نہیں پہنچ سکتیں۔ لہذا جو بچہ یہ خوراک کھائیں گے وہ تندرست رہیں گے۔

اپنے علم کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے آپ جتنے زیادہ طریقے استعمال کریں گے اتنے ہی زیادہ لوگ سمجھیں اور یاد رکھیں گے۔

مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا

بہت سے طریقوں کی مدد سے لوگوں کو اپنی مشترکہ ضروریات پوری کرنے کے لیے کام کرنے پر آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ یوں وہ ان کاموں میں دلچسپی لے کر مل جل کر کام کرنے پر آمادہ ہوں گے۔ اس کے بارے میں چند خیالات مندرجہ ذیل ہیں :

۱۔ گاؤں کی مجلسِ صحت

گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں کی بنیاد بنانے اور ان میں رہنمائی کرنے کے لیے کچھ قابل اور دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا ایک گروہ چنا جاسکتا ہے۔ گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں میں بہت کچھ شامل ہے۔

۲۔ بنیاد لہ خیالات کرتا

والدین، طالب علم، نوجوان، دایاں اور حکیم لوگ مل کر صحت پر اثر انداز ہونے والے مسائل اور ضروریات زندگی پر گفتگو اور تبادلہ خیالات کر سکتے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد بنیاد لہ خیالات اور اپنے موجودہ علم کو بنیاد بنا کر مشترکہ مفاد کی خاطر کام شروع کرنا ہے۔

۳۔ کام کے میلے



یہم مل جل کے گاؤں میں پانی یا صفائی کا انتظام بڑے شاندار طریقے سے پرہیزگار ہو سکتا ہے۔ کھیل کود، کھانے پینے کی چھوٹی موٹی اشیا، معمولی انعامات وغیرہ کام کو کھیل میں بدل سکتے ہیں اس کے لیے ذرا عقل اور تصور کرنے کی ضرورت ہے۔

۴۔ تعاون کرنا

اگر کام کو کھیل بنا دیا جائے تو بچے حیران کن جذبہ کام کر سکتے ہیں۔ آلات، ذخیرے اور شاید زمین بھی اگر مل کر استعمال کی جائے تو بڑھتی ہوئی قیمتوں پر

جہاں ڈاکٹر نہیں

قابو پایا جاسکتا ہے۔ مجموعی تعاون کا لوگوں کی فلاح و بہبود پر بڑا گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

۵۔ طالب علموں کی ملاقات

استاد صاحبان کے تعاون سے نمائش اور ڈرامے کے ذریعے صحت سے متعلق سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ طالب علموں کے چھوٹے چھوٹے گروہوں کو مرکز صحت میں آنے کی دعوت دیں۔ طالب نہ صرف بہت جلد سیکھ جاتے ہیں بلکہ کسی لحاظ سے مدد کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کو موقع دیں تو وہ بخوشی ایک وسیلہ بن جائیں گے۔

۶۔ ماں اور بچہ کی صحت کے متعلق اجلاس

حاملہ عورتوں اور چھوٹے بچوں کی ماؤں (۵ سال سے کم عمر بچوں کی ماؤں) کو اپنی اولاد بچوں کی ضروریات کے متعلق صحیح معلومات حاصل ہونا بڑا ضروری ہے۔ مرکز صحت میں باقاعدگی سے آنا جانا، طبی معائنے کروانے اور سیکھنے کا اچھا موقع ہے۔ ماؤں سے کہیں کہ وہ اپنے بچوں کی صحت کے ریکارڈ رکھیں اور ہر مہینے اپنے بچوں کی عمر اور وزن درج کروانے کے لیے انہیں اپنے ساتھ مرکز صحت میں لے کر آئیں۔ جو مائیں صحت کی راہ والے چارٹ کو بخوبی سمجھتی ہیں وہ عموماً اس بات پر فخر کرتی ہیں کہ ان کے بچے اچھے طریقے سے کھا اور نشو و نما پا رہے ہیں۔ ان طرح عورتیں بھی ان چارٹوں کو سمجھنا سیکھ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دلچسپی لینے والی ماؤں کو ایسی سرگرمیوں کی تنظیم اور رہنمائی کرنا سکھانے میں مدد کر سکیں۔

۷۔ گھروں میں ملاقاتیں

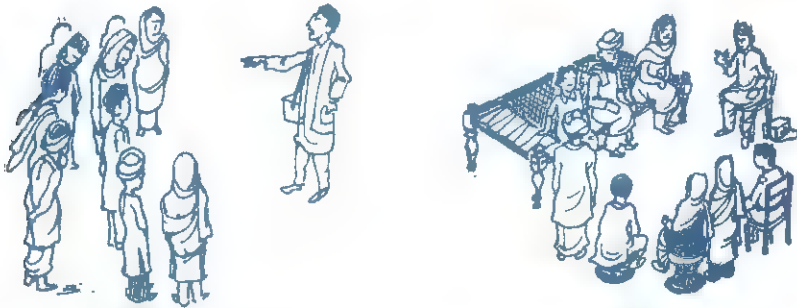
لوگوں کے گھر جا کر دوستی اور واقفیت پیدا کریں جن لوگوں کو خاص مسائل درپیش ہوں، جو اکثر مرکز صحت میں بھی نہ آتے ہوں، اور جو لوگ اجتماعی سرگرمیوں میں بھی حصہ نہ لینے ہوں، ان کے گھروں میں ملاقات کے واسطے خصوصاً جایا کریں۔ لیکن لوگوں کی پردہ داری کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کی ملاقاتیں دوستانہ نہیں ہو سکتیں تو ملاقات نہ کریں یعنی جب تک کہ بچے یا بے یار و مددگار لوگ خطرے میں نہ ہوں۔

اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے:

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ دیکھیں گے کہ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے میں آپ کی کامیابی کا انحصار آپ کے طبی اور تکنیکی علم کی بجائے استاد ہونے کے فن پر ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب سارا معاشرہ مل کر یہ کام کرے تو نوبت ہی بڑے مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے۔

لوگ صرف زبانی بتائی ہوئی باتوں سے زیادہ نہیں سیکھتے۔ بلکہ وہ ان چیزوں سے سیکھتے ہیں جو وہ سوچتے، محسوس کرتے، جن کے متعلق بات چیت کرتے، جنہیں دیکھتے اور جن کے لیے وہ اکٹھے مل کر کام کرتے ہیں۔

لہذا اچھا استاد کرسی پر بیٹھ کے لوگوں کو اپنی باتوں سے بیزار نہیں کرتا بلکہ وہ ان سے بات چیت کرتا، اور باہم مل کر کام کرتا ہے۔ وہ لوگوں کو اپنی ضروریات کے متعلق طریقے سے سوچنے اور انہیں پورا کرنے کے لیے مناسب تدابیر بنانے میں مدد کرتا ہے وہ اپنے خیالات کو کھلے اور دوستانہ طریقے سے دوسروں تک پہنچانے کے لیے موقع کی تاک میں رہتا ہے۔



لوگوں کے ساتھ گفتگو کریں۔

ان پر اپنی باتیں مت چھوڑیں۔

شاید کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کا سب سے بڑا احسان اپنے لوگوں کو ان کی صلاحیتوں سے روشناس کرانا ہو..... یعنی ان کی مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ بعض اوقات دیہاتی لوگ اپنی ناپسندیدہ چیزوں کو محض اس لیے تبدیل نہیں کرتے کیونکہ وہ پورے دل سے کوشش نہیں کرتے۔ کئی دفعہ وہ اپنے آپ کو جاہل اور بے بس تصور کر لیتے ہیں لیکن دراصل وہ جاہل ہوتے ہیں نہ بے بس۔ بیشتر دیہاتی لوگ ان ٹپ

ہو کر بھی ہنرمند اور سمجدار ہوتے ہیں۔ وہ پہلے ہی اپنے اوزاروں، کھیتی باڑی، اور تعمیر کردہ چیزوں سے اپنے گرد و نواح میں بڑی تبدیلیاں لارہے ہیں۔ یہ لوگ کئی ایسے ضروری کام کر سکتے ہیں جو زیادہ تعلیم یافتہ لوگ نہیں کر سکتے۔

اگر آپ لوگوں کی سمجھ میں یہ بات ڈال دیں کہ ان کے پاس پہلے ہی علم کا بہت بڑا ذخیرہ ہے اور وہ اپنے گرد و نواح کو تبدیل کرنے میں بہت کچھ کر چکے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ سمجھ جائیں کہ وہ مزید علم حاصل کرنے اور تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ انکھے مل کر کام کرنے سے وہ اپنی محنت اور فلاح و بہبود کے لیے اس سے بھی بڑی بڑی تبدیلیاں لانے کی قابلیت رکھتے ہیں۔

تو پھر آپ یہ ساری باتیں لوگوں کو کیسے بتا سکتے ہیں؟ اکثر آپ ایسا نہیں کر سکتے ہیں!! لیکن آپ انہیں بتا کر خیالات کے اجلاس میں بلانے کے لیے ضرور ایسا کر سکتے ہیں۔ اس طرح وہ خود ہی یہ باتیں جان جائیں گے۔ آپ خود زیادہ نہ بولیں لیکن چند سوالات پوچھیں تاکہ بات چیت کا سلسلہ شروع ہو سکے۔ اگلے صفحہ پر ایک کسان خاندان کی تصویر ہے، اس طرح کی تصویریں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنے علاقے کے مطابق خود تصویر بنائیں تاکہ تمام چیزیں، مکان، لوگ، جانور اور فصلیں وغیرہ لوگ دیکھ کر پہچان سکیں۔ شاید غیر علاقوں کی تصاویر ان کی سمجھ میں نہ آئیں۔ لہذا ان کی جانی پہچانی یعنی ان ہی کی طرح کی تصاویر بنا کر انہیں دکھائیں۔ لوگوں کو باہم بانٹ بیٹ کر رہنے اور سوچنے پر آمادہ کرنے کے لیے نصاب استعمال کریں!



لوگوں کی جماعت (اجلاس) کو اسی طرح کی ایک تصویر دکھا کر انہیں اپنی اپنی خیال آرائی کرنے کو کہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں جن سے وہ اپنے علم اور صلاحیتوں کے متعلق بات چیت کرنا شروع کر دیں۔ اس سے چند سوالات مندرجہ ذیل ہیں:

- اس تصویر میں کون ہیں اور وہ کیسے رہتے ہیں؟
- ان لوگوں کے آنے سے پہلے یہ زمین کیسی تھی؟
- ان لوگوں نے اپنے گرد و نواح کو کیسے تبدیل کیا ہے؟
- ان تبدیلیوں سے ان کی صحت اور فلاح و بہبود پر کیا اثر پڑا ہے؟
- یہ لوگ اور کیا کیا تبدیلیاں کر سکتے ہیں؟ یہ اور کیا کرنا سیکھ سکتے ہیں؟ کون سی چیز ان کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہے؟ کیا لوگ اپنے علم میں اضافہ کر سکتے ہیں؟
- ان لوگوں نے کھیتی باڑی کہاں سے سیکھی؟ کس نے انہیں سکھایا؟
- اگر کوئی ڈاکٹر یا وکیل اتنے ہی پیسے اور اوزار ساتھ لے کر آئے تو کیا وہ بھی اتنی ہی اچھی کھیتی باڑی کر سکے گا؟ کیوں؟ یا کیوں نہیں؟
- کن باتوں میں یہ لوگ ہماری ہی طرح ہیں؟

اس طرح کا تبادلہ خیالات لوگوں میں خود اعتمادی اور ایسی ہی تبدیلیاں لانے کی صلاحیت اجاگر کرتا ہے۔ یوں وہ خود کو اپنے معاشرے کا حصہ سمجھ کر غلوں سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پہلے پہل آپ دیکھیں گے کہ لوگ بات چیت کرنے اور اپنے خیالات کا اظہار کرنے سے کتر اتے ہیں۔ لیکن کچھ دیر کے بعد وہ عموماً زیادہ آزادانہ گفتگو کرنا شروع کر دیں گے اور بذات خود بہت ضروری سوالات پوچھیں گے۔ اپنے احساسات کا اظہار اور بلا خوف گفتگو کرنے میں ہر ایک کی حوصلہ افزائی کریں۔

جو لوگ زیادہ بولنے والے ہوں ان سے درخواست کریں کہ وہ کم بولنے والوں کو بھی بولنے کا موقع دیں۔

آپ اس طرح کا تبادلہ خیالات شروع کرنے والی کئی تصاویر اور خاکے استعمال کر سکتے ہیں۔ بس یہ خیال رہے کہ خاکے یا تصویر سے ان کے مسائل، اسباب اور ممکن حل واضح ہوں۔

نیچے دکھائی ہوئی تصویر یا خاکے کی کن چیزوں کا ذکر کے یا سوال پوچھ کر آپ لوگوں کی توجہ بیمار بچے کی حالت کے اسباب کی طرف مبذول کر سکتے ہیں؟



ایسے سوالات پوچھنے کی کوشش کریں جو مزید سوالات پوچھنے کا باعث بنیں۔ یعنی لوگوں کو خود سوالات پوچھنے پر مجبور کریں۔ اس طرح کی کسی تصویر پر قبضہ کر کے وقت آپ کے لوگ اسہال سے موت کے کن کن اسباب کے بارے سوچیں گے؟



اس کتاب کا بہترین مصرف

ہر بڑھا لکھا شخص اس کتاب کو اپنے گھر میں استعمال کر سکتا ہے جو پڑھ نہیں سکتے وہ نصاب سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اس کتاب کا بہترین مصرف اور اس سے پورا فائدہ اٹھانے

کے لیے چند ہدایات از حد ضروری ہیں۔ ہر کام مختلف طریقوں سے سرانجام دیا جاسکتا ہے کارکن صحت یا جو کوئی بھی اس کتاب کو تقسیم کرے اسے یقین کر لینا چاہیے کہ لوگ

جہاں ڈاکٹر نہیں

مصل نہرست مضامین بہتر صفحات اور فرہنگ کے استعمال کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ اس کتاب میں سے مختلف چیزوں کو تلاش کرنے کی مثالیں دینے میں بھی احتیاط نہیں۔ ایسے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ کتاب کے اُن حصوں کو بغور پڑھے جو اس کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ کون سی چیز اس کے لیے مفید اور کونسی مضر ہے نیز یہ کہ کب مدد طلب کرنی چاہیے۔ بیماری کے شروع ہونے سے پہلے اس کی روک تھام کی اہمیت واضح کریں۔ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ گیارہواں اور بارہواں باب توجہ سے پڑھیں۔ یہ دونوں باب صحیح کھانے اور صاف ستھرا رہنے (ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحتِ عامہ) کے متعلق ہیں۔

ان باتوں میں سے بیشتر تو مختصر بتائی جاسکتی ہیں لیکن جتنا زیادہ وقت آپ لوگوں کو اس کتاب کا استعمال سمجھانے یا اسے مل کر پڑھنے اور استعمال کرنے میں لگائیں گے اتنا ہی زیادہ وہ اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

بطور کارکنِ صحت آپ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں بیٹھ کر پوری کتاب پڑھنے کی تاکید کر سکتے ہیں۔ اس طرح ایک وقت میں صرف ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہٴ خیالات کیا جاسکتا ہے۔ اپنے علاقے کے بڑے مسائل کا جائزہ لیں کہ پہلے سے موجود صحت کے مسائل کے بارے کیا کیا جانا چاہیے اور مستقبل میں اس قسم کے مسائل کو کیسے روکا جاسکتا ہے۔ اپنے لوگوں کی توجہ مستقبل کی طرف مبذول کرائیں۔

دلچسپی رکھنے والے حضرات ایک چھوٹی سی جماعت کی حیثیت سے اکٹھے اس کتاب کو بطور نصابِ استعمال کر سکتے ہیں۔ اس جماعت کے ارکان مختلف مسائل کی شناخت، علاج اور ان کی روک تھام کرنے کے متعلق بات چیت کر سکتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو باری باری پڑھا سکتے ہیں۔

حصولِ علم کو پرہیزگاری بنانے کے لیے آپ بعض حالات کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی شخص کسی خاص مرض میں مبتلا نہیں کی اداکاری کر سکتا ہے۔ یوں وہ سب کو بتا سکتا ہے کہ اس حالت میں وہ کیا کیا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لوگ اس سے سوال پوچھتے اور اس کا معائنہ کرتے ہیں (تیسرا باب) اس کی تکلیف اور علاج کا پتہ لگانے کے لیے کتاب استعمال کریں۔ بیماری کے متعلق مزید سیکھنے کے لیے گروہ کو چاہیے کہ بیمار شخص کو بھی اپنے ساتھ شامل کرے۔ تاکہ وہ بھی اپنے مرض سے واقف ہو سکے۔ آخر کار سب کو مل کر اس

مرض کی روک تھام پر بتاؤ کہ خیالات کرنا چاہیے۔ یہ سب کچھ جماعت ہی میں اداکاری کے ذریعہ پیش کیا جاسکتا ہے۔

بحثیں کارکن صحت آپ اس کتاب کو صبح طور پر استعمال کرنے میں لوگوں کی بہترین طریقے سے یوں مدد کر سکتے ہیں کہ جب لوگ آپ کے پاس علاج کے لیے آئیں تو ان سے کہیں کہ وہ خود ہی اپنی یا اپنے بچے کی تکلیف اس کتاب میں سے ڈھونڈ کر اس کا علاج کرنا بھی سیکھیں۔ بیشک یوں کرنے کے لیے کافی وقت درکار ہے لیکن مریضوں کے لیے سب کچھ کرنے سے یہ کئی درجے بہتر ہے۔ کسی غلطی ہونے یا کوئی اہم نقطہ نظر انداز ہو جانے کی صورت میں ہی آپ بیچ میں آتے اور درست طریقہ سے علاج کرنا سکھاتے ہیں۔ یوں بیماری بھی حصول علم کا موقع فراہم کرتی ہے۔ جہاں کہیں سے بھی علم کی روشنی مل سکے اسے حاصل کریں۔

عزیزم دیہی کارکن صحت — آپ جو بھی ہیں اور جہاں بھی ہیں چاہے آپ سرکاری، یا غیر سرکاری عہدے پر فائز ہوں یا نہ یا چاہے آپ بھی میری طرح دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھنے والے ہوں۔ اس کتاب کو اچھی طرح استعمال کریں یہ کتاب ہر ایک کے لیے مفید ہے۔

مگر یاد رکھیں کہ تحفظ کا سب سے بڑا اور اہم ترین جزو آپ کو اس کتاب میں ملے گا نہ کسی اور میں۔ اچھی صحت کی کنجی آپ اور آپ کے لوگوں کے پاس ہے۔ اس کی کامیابی کا انحصار آپ لوگوں کے آپس میں پیار، محبت، فکر و حفاظت، خلوص، تیمارداری، اور قدر دانی پر ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے کو صحت مند اور خوشحال دیکھنا چاہتے ہیں تو انہی صفات بنیاد بنا کر ان پر تعمیر کریں۔

ایک دوسرے کی فکر و حفاظت اور ہم جنسوں کے دکھ سکھ کی شراکت ہی صحت و تندرستی کی کنجیاں ہیں۔

آپ کا مخلص

ڈیوڈ ورنر

جہاں ڈاکٹر نہیں





الواب

باب ۱

گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

اس دنیا میں ہر جگہ لوگ گھریلو علاج معالجے استعمال کرتے ہیں۔ کئی جگہوں پر شفا پانے کے پرانے بار وایتی طریقے سینکڑوں برسوں سے نسل در نسل چلے آتے ہیں۔ بعض گھریلو علاجوں کی اہمیت زیادہ ہے اور بعض کی کم، اور کچھ خطرناک نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح احتیاط سے استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو علاج معالجے صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ کو یقین ہو کہ وہ نقصان دہ نہیں ہیں اور آپ ان کے استعمال سے بخوبی واقف ہیں۔



کھانسی زکام اور عام اسہال کے لیے جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ دوائیاں جدید دواؤں سے بہتر، سستی اور زیادہ محفوظ ہوتی ہیں۔

مفید علاج بہت سی بیماریوں کیلئے آزمودہ گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح ہیں یا ان سے بھی بہتر۔ وہ عموماً سستے اور کئی حالتوں میں زیادہ محفوظ بھی ہوتے ہیں۔

مثلاً مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ جوشنامے یا چائے، جو لوگ کھانسی اور زکام کے لیے بطور گھریلو علاج استعمال کرتے ہیں وہ کھانسی کے شربتوں اور بعض ڈاکٹروں کی تجویز کردہ قوی دواؤں کی نسبت زیادہ مفید اور کم مسائل پیدا کرتی ہے۔

مزید برآں مختلف قسم کی چائے اور میٹھے شربتوں جو مائیں پیمپش میں مبتلا بچوں کو پلاتی ہیں۔ عموماً جدید دواؤں

کی نسبت زیادہ قابل اعتماد اور کارآمد ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ سال میں مبتلا ہونے والے کو وافر مقدار میں مائع مہیا کی جائیں۔

گھریلو علاج معالجے کی حدود

بعض بیماریوں میں گھریلو علاج معالجے مفید ہوتے ہیں اور بعض میں جدید دواؤں کا علاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ بات عموماً تشویشناک عفونتوں (Infection) کے لیے درست ہے۔ مونیوا، کراز، میسادی بخار، تپ دق، ورم زائدہ، (راپنڈکس) کا درد جنسی امراض اور زچگی کے بخار کا جتنی جلدی ہو سکے جدید دواؤں سے علاج کرنا چاہیے۔ ان بیماریوں کے لیے محض گھریلو علاج معالجوں میں وقت ضائع نہ کریں۔

بعض اوقات گھریلو علاج معالجوں کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے میں تمیز کرنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ ابھی اور مختاط مطالعہ کی ضرورت ہے اسی وجہ سے:

تشویشناک بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے کرنا عموماً زیادہ محفوظ ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی کارکن صحت کے مشورے کے مطابق علاج کریں۔

پرانے اور نئے طریقے

صحت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کئی نئے طریقے پرانے طریقوں سے زیادہ کارآمد ہیں۔ مگر بعض اوقات پرانے اور روایتی طریقے ہی بہترین ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں یا بوڑھوں کی حفاظت کرنے کے پرانے اور روایتی طریقے عموماً نئے طریقوں سے زیادہ معتبر، پر محبت اور کارآمد ہوتے ہیں۔ زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ ہر کوئی سوچتا تھا کہ ماں کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ وہ درست تھا! پھر ڈبوں میں مصنوعی دودھ بند کرنے والی بڑی کمپنیوں نے ماؤں کو ورغلانا شروع کر دیا کہ بوتل سے دودھ پلانا بہتر ہے۔ یہ غلط ہے۔ مگر بہت سی ماؤں نے ان کا یقین کر کے اپنے بچوں کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر دیا۔ نتیجتاً ہزار ہا بچے غیر ضروری تکلیف، عفونت Infection اور بھوک کی وجہ سے مر گئے۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر مال کے دودھ کو بہترین غذا قرار دیا جاتا ہے۔

اپنی ابھی روایات کا احترام کرنے ہوئے انہیں قائل رکھیں۔

صحت بخش عقائد



کچھ گھریلو علاج جسم پر براہ راست اثر انداز ہونے ہیں۔ کچھ علاج محض اس لیے کارآمد ہوتے ہیں کیونکہ لوگ ان پر یقین رکھتے ہیں، عقیدوں کی شفا بخش طاقت بڑی قوی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک دفعہ میں نے ایک آدمی کو دیکھا جو شدید سر درد میں مبتلا تھا۔ اس کے مرض کو دور کرنے کے لیے ایک عورت نے اسے کچالو کا چھڑا مارا لکڑا دیا۔ اس نے اسے بتایا کہ یہ ایک قوی دافع درد ہے۔ اس آدمی نے عورت کا یقین کر لیا اور جلد ہی اس کا درد کاخوار ہو گیا۔

صاف ظاہر ہے کہ اس آدمی کا اس علاج پر یقین تھا۔ اسی یقین نے اسے شفا دی نہ کہ کچالو نے۔ بہت سے گھریلو علاج معالجے ایسے ہی ہیں وہ اس لیے زیادہ اثر کرتے ہیں کیونکہ لوگوں کا ان پر یقین ہے۔ اسی وجہ سے وہ ان بیماریوں سے شفا دینے کے لیے جو جزوی طور پر لوگوں کے ذہنوں میں ہوتی ہیں یا جو کسی کے عقائد، فکر اور خوف سے پیدا ہوتی ہیں خصوصاً کارآمد ہیں۔ بیماریوں کے اس گروہ میں جادوگری، غیر معقول دیوانگی کے خوف، اضطراب، اعصابی تناؤ، دمر کی بعض حالتیں، بچکیاں، ہاضمہ کی خرابی، معدے کے ناسور، آدھے سر کے درد، اور مسے بھی شامل ہیں۔ ان جملہ مسائل کے لیے معالج کا طریقہ کار یا 'دست شفا' بہت ضروری ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ گمشدہ ہوتی ہے کہ آپ اس پر یہ ظاہر کریں کہ آپ اس کی پرواہ کرتے ہیں اور مریض کو شفا یابی کا یقین دلائیں یا صرف اس کے آرام کرنے میں مدد کریں۔ بعض اوقات کسی شخص کا کسی علاج میں یقین ایسے مسائل کے حل میں باعث مدد ثابت ہو سکتا ہے جن کا سبب بالکل جسمانی ہو۔

مثال کے طور پر میکسیکو کے دیہاتی لوگ زہریلے سانپ کے ڈسنے کا مسد رجبہ ذیل علاج کرنے میں :

۱۔ لگاؤ کے پتوں کا استعمال کرنا ۲۔ سانپ کو دانتوں سے کاٹنا ۳۔ ڈسے ہوئے مقام پر تبا کو لگانا



۴۔ ڈسے ہوئے مقام پر زہریلی چھپکلی کی کھال لگانا ۵۔ ڈسے ہوئے مقام پر سانپ کا صفرا ملنا (رہنے کی رطوبت)



دوسرے ممالک میں سانپ کے کاٹنے کے لیے لوگوں کے پاس اپنے اپنے علاج معالجے ہیں جو عموماً بہت متفرق ہوتے ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان گھریلو علاجوں میں سے کوئی بھی سانپ کے کاٹنے کے خلاف براہ راست اثر نہیں رکھتا۔ جو شخص یہ کہتا ہے کہ گھریلو علاج معالجے نے اسے سانپ کے زہر کے نقصان سے بچا لیا تھا غالباً اسے کسی زہریلے سانپ نے کاٹا تھا۔
تو بھی اگر کوئی شخص ان میں یقین رکھتا ہے تو گھریلو علاج معالجوں سے کوئی بھی اسے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر یہ اس کی گھبراہٹ کو کم کر دیتا ہے تو اس کی نبض آہستہ ہو جاتے گی وہ کم حرکت کرے گا اور نتیجتاً زہر اس کے جسم میں کم سرایت کرے گا۔ لہذا خطرہ کم ہے!
مگر ان گھریلو علاج معالجوں کے فائدے محدود ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان کے عام استعمال کے باوجود بہت سارے لوگ شدید بیمار ہو جاتے ہیں یا سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

زہریلی کاٹ کے لیے (چاہے وہ سانپ، بچھو، مکوڑے، بھڑیا کسی دوسرے زہریلے جانور کی ہو) عام گھریلو علاج معالجے مفید کے قوت ثانی کے آگے زیادہ اثر نہیں رکھتے۔

نوٹ: سانپ کے ڈسے کے لیے عام طور پر جدید علاج بہتر ہے۔ اس لیے تیار رہیں۔ ضرورت جہاں ڈاکٹر نہیں

پڑنے سے پہلے ہی تریاق حاصل کر لیں۔ وقت گزر جانے تک انتظار نہ کریں۔

بیمار کر دینے والے عقیدے

عقیدے کی قوت لوگوں کی صحت یا بی میں مددگار تو ثابت ہو سکتی ہے مگر ان کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص کافی یقین رکھتا ہو کہ کوئی چیز اسے تکلیف دے گی تو اس کا اپنا خون ہی اسے بیمار کر سکتا ہے۔ مثلاً:



ایک دفعہ مجھے ایک عورت کے علاج کے لیے بلایا گیا جس کا حمل گر چکا تھا مگر ابھی تک غصہ مٹا نہ ہو سکا۔ اس کا گھر کے نزدیک ایک ماٹے کا درخت تھا۔ لہذا میں نے تجویز کیا کہ وہ ماٹے کے رس کا ایک گلاس پی لے۔ ماٹے میں جیتا میں 'سی' ہوتا ہے جو خون کی مایوں کو تقویت بخشتا ہے۔ اس نے اسے پی لیا۔ مگر وہ خوفزدہ تھی کہ یہ اسے نقصان پہنچائے گا۔ اس کا خوف اتنا بڑھا کہ وہ جلد ہی سخت بیمار پڑ گئی۔ میں نے اس کا معائنہ کیا، مگر جسمانی طور پر اس کی کسی تکلیف کو نہ پاسکا۔ میں نے اسے تسلی دینے کی کوشش کی اور بتایا کہ وہ خطرے میں مبتلا نہیں ہے مگر وہ کہتی تھی کہ وہ مر جائے گی۔ آخر کار میں نے اسے کشید شدہ (بالکل صاف پانی کا ایک ٹیکہ لگا دیا۔ کشید شدہ پانی کوئی طبی اثر نہیں رکھتا۔ چونکہ اس کا ٹیکوں پر بہت ایمان تھا اس لیے وہ بہت جلد ٹھیک ہو گئی۔

در اصل رس نے اسے ضرر نہیں پہنچایا تھا۔ اس کو صرف اس کے یقین اور عقیدے نے ضرر پہنچایا تھا کہ رس اسے بیمار کر دے گا اور ٹیکوں میں یقین سے ہی وہ صحت یاب ہو گئی۔ اسی طرح بہت سے لوگ جادوگری، ٹیکوں، خوراک، اور دوسری اشیا کے متعلق بہت سے غلط عقیدوں پر یقین رکھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ہمیشہ ضروری تکلیف ہے۔

شاید ایک لحاظ سے میں نے اس عورت کی مدد کی۔ مگر جتنا زیادہ میں اس کے بارے میں سوچتا اتنا ہی مجھے احساس ہوتا کہ میں نے اس کے ساتھ غلط سلوک کیا ہے۔ میں نے غلط عقیدے میں اس کے

یقین کو چھپا کیا تھا۔ اس سے مجھے بڑی پریشانی ہوئی۔ میں اس کی غلط فہمی دور کرنا چاہتا تھا۔ لہذا چند روز کے بعد جب وہ بالکل ٹھیک ہو چکی تھی میں اس کے گھر گیا اور اپنے کبے کیلئے معذرت چاہی۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اسے ماٹھے کے رس نے نہیں بلکہ اس کے خوف نے بیمار کر دیا تھا۔ نیز پانی کے ٹپکے نے نہیں بلکہ اس کے خوف سے چھٹکارے نے اسے تندرست ہونے میں مدد دی تھی۔

شاید ماٹھے، ٹپکے، اور اپنے دماغ کی جالوں کے متعلق حقیقت کو سمجھنے سے یہ عورت اور اس کا خاندان خوف سے آزاد ہو کر مستقبل میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کے لیے زیادہ اہل ہو جائیں گے کیونکہ خوف سے آزادی کا صحت کے ساتھ چولی دامن کا ساتھ ہے۔

بہت سی چیزیں محض اس لیے نقصان دہ ہیں کیونکہ لوگ ان کے ضرر رساں ہونے پر یقین رکھتے ہیں۔

جادوگری — کالاعلم — چشم بد

اگر کوئی شخص بالکل ہی یہ مانے کہ کوئی اور اسے نقصان پہنچانے کی قوت رکھتا ہے تو ممکن ہے کہ وہ صحیح معنی ہی بیمار پڑ جائے۔ جو مانتا ہے کہ اس پر جادو کیا گیا ہے یا اس پر چشم بد ڈالی گئی ہے درحقیقت اپنے ہی خوف کا شکار ہے۔



جادوگری دوسرے لوگوں پر کوئی قدرت نہیں رکھتی سوائے اپنی اہلیت کے جس کی بدولت وہ ان کو منوالیتی ہے کہ وہ ان پر قدرت رکھتی ہے۔ اسی لیے:

جادوگری پر یقین نہ رکھنے والے پر جادو ہمیشہ بے اثر ہوتا ہے

بعض لوگ جب عجیب اور

ڈراؤنی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں تو سوچتے ہیں کہ ان پر جادو کیا گیا ہے۔

اعضائے تناسل کی رسولیاں اور جگر کے پردے کے دم جیسی بیماریوں کا جادوگری یا کالے علم سے کوئی تعلق نہیں ہوتا ان کی وجوہات قدرتی ہیں۔

اپنا سرمایہ جادو کے علاج پر ضائع نہ کریں۔ بینک جادوگر جادوگری سے نجات دلانے کا دعوے کرنے ہیں مگر یہ سب غلط ہے آپ کسی جادوگر فی سے بدلہ لینے کی کوشش بھی نہ کریں کیونکہ اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اگر آپ بہت بیمار ہیں تو طبی امداد کے لیے جائیں۔

اگر آپ کو عجب بیماری ہے تو جادوگر فی پر الزام نہ جادو کے مکرزوں کے مگر طبی مشورہ طلب کریں۔



عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب

یہ مثالیں میکسیکو کے پہاڑی علاقہ کی ہیں جسے میں بخوبی جانتا ہوں۔ شاید آپ کے علاقہ میں بھی کچھ عقائد ایسے ہی ہوں۔ اپنے علاقے کے صحت کی طرف راہنمائی کرنے والے اور نہ کرنے والے عقائد کے متعلق سیکھنے کے طریقے سوچیں۔



فرمایہ ٹھیک ہے! بچہ کا نالو ایسے اندر دھنس جاتا ہے کیونکہ وہ ہت ساری مائعات سے محروم ہو جاتا ہے جب تک اسے دافر منداریں مائعات نہ ملیں اس کے مرجائے کا اندیشہ ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر بچہ کا نالو اندر کی طرف دھنس جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اسے خاص علاج طیسر نہ ہوا تو وہ اسہال لگنے کی وجہ سے مرجائے گا؟

یہ غلط ہے! لیکن اگر ماں آبو دین ملا ہوا ملک استعمال نہ کرے (یا کسی اور بنا پر بھی) تو بچے بھرے، بدنی خرابی کے شکار، بد نما، اور کند ذہن پیدا ہو سکتے ہیں



کیا یہ سچ ہے کہ اگر ایک حاملہ عورت پر چاند گرہن کی روشنی پڑے تو اس کا بچہ بد صورت یا ذہنی طور پر پسماندہ ہو گا؟

یہ سچ ہے کہ مدہم روشنی ماں اور نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے زیادہ معقول ہے مگر اتنی روشنی ضرور ہونی چاہیے کہ دانی بہ دیکھ سکے کہ وہ کیا کر رہی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اندھیرے کمرے میں ہی ماں کو بچہ جینا چاہیے؟

بالکل! جسم کے ساتھ پیوستہ آفل نال کے حصہ کو جھڑنے تک خشک رکھتے چاہیے۔ مگر بچہ کو ایک صاف، گرم اور مدار کپڑے سے صاف کیا جاسکتا ہے



کیا یہ سچ ہے کہ جب تک آفل نال جھڑ نہ جائے نومولود بچہ کو نہ نال نہ نہیں چاہیے؟

بچہ جننے کے دوسرے دن
ماں کو گرم پانی سے نہانا چاہیے۔ بچہ
جننے کے بعد ہفتوں تک نہ نہانے کا
رواج عفونت کا باعث بن سکتا ہے۔



بچہ جننے کے بعد ماں کو کتنی پر
تک نہیں نہانا چاہیے؟

بالکل! ماں کا دودھ بوتل
سے بہتر غذا ہے کیونکہ یہ بچے کو عفونت
یا بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔



?



کیا یہ سچ ہے کہ چھاتی سے دودھ
پلانے کا طریقہ "عید" بوتل سے
دودھ پلانے کے طریقے سے بہتر
ہے؟

بچہ جننے کے بعد عورتوں کو
کسی بھی غذائیت سے بھرپور خوراک
سے پرہیز نہیں کرنا چاہیے بلکہ کافی
مقدار میں پھل، سبزیاں، دودھ،
انڈے، اناج اور پھلیاں کھانی چاہئیں۔



بچہ جننے کے بعد پہلے چند
ہفتوں میں عورتوں کو کن غذاؤں
سے باز رہنا چاہیے؟

یہ بڑی مفید بات ہے۔
مریضوں کو ہر روز گرم پانی سے غسل
دینا چاہیے۔



کیا مریض کو غسل دینا مفید
ہے یا مضر؟

ہرگز نہیں! جب کسی کو بخار یا
نزل ہو تو پھل اور رس باعثِ مدد بنتے
ہیں۔ وہ انجائونوں، بلغم یا کسی اور
قسم کا نقصان نہیں پہنچاتے۔ ان سے
جسم کی قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی کو نزلہ
یا بخار ہو تو مائے، امردا اور دوسرے
پھل اس کے لیے نقصان دہ ہوتے
ہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی شخص کو بخار ہو تو اسے ڈھانپ دینا چاہیے تاکہ ہوا اسے نقصان نہ پہنچا سکے؟

ہرگز نہیں! جب کسی کو تیز بخار ہو تو اس کے غلام کپڑے اور لحاف اتار دیں۔ ہو اس کے جسم تک پہنچنے دیں کیونکہ یہ بخار اتارنے میں مدد دے گی



کیا یہ سچ ہے کہ بید کے درخت کی چھال سے بنائی ہوئی چائے بخار کی چھال میں اسپرین سے کافی ملتی جلتی ایک آنے اور در در وکنے میں مدد کرتی ہے؟



اندر دھنسا ہوتا لو



نوموود بچے کے سر پر نرم حصے کو تالو کہتے ہیں۔ اس غلام پر کبھی تک کھوپڑی کی ہڈیاں مکمل طور سے بنی نہیں ہوتیں۔ بالعموم اس نرم حصے کو مکمل طور پر بننے میں ایک سے ڈیڑھ سال کا عرصہ لگتا ہے۔ مختلف ممالک میں ماہی جانتی ہیں کہ جب یہ نرم حصہ اندر کی جانب دھنسا جاتا ہے تو ان کے بچوں کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس امر کی وضاحت کرنے کے لیے ان کے

بہت سے عقیدے ہیں۔ لاطینی امریکہ میں ماہی سوچتی ہیں کہ اس حالت میں بچے کا دماغ نیچے کی طرف پھسل جاتا ہے۔ وہ نرم حصے پر جو سسے سے منہ کی چھت کو اوپر دبانے سے یا بچے کو الٹا پھونک کر اس کے پاؤں پر چاٹنے مارنے سے اس کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ دھنسا ہوا تالو دراصل پانی کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

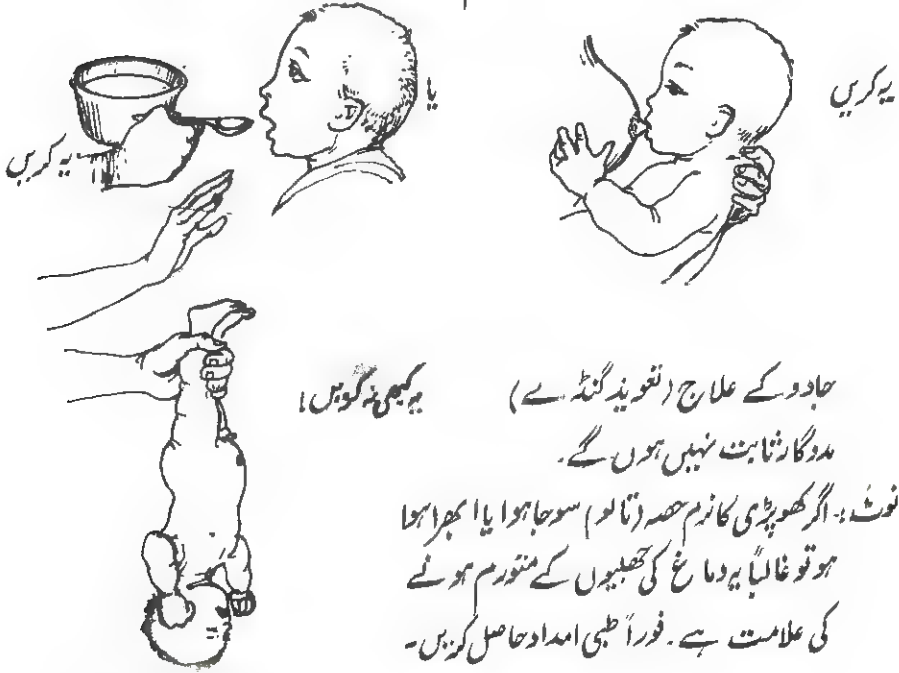
پانی کی کمی سے مراد یہ ہے کہ بچہ جتنا پانی پیتا ہے اس سے زیادہ ضائع کر دیتا ہے کیونکہ اس کو پیشاب لگے ہوئے ہیں یا تھکے کے عارضہ میں مبتلا ہے۔

علاج

۱۔ بچے کو بہت سی مائعیات دیں۔ پانی کی بجالی کرنے والے مشروبات۔ ماں کا دودھ یا ابلتا ہوا پانی دیں۔

۲۔ اگر ضرورت پڑے تو اسماں اور نلے کی دھواہٹ کا علاج کریں۔ اس کے لیے عموماً کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دھنسنے ہوئے نرم حصے کا علاج کرنے کے لیے

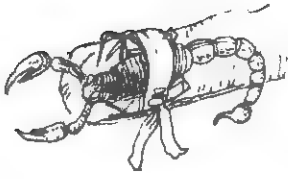


گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان

چونکہ بہت سے لوگ گھریلو علاج معالجے کر رہے ہیں۔ اس لیے ضروری نہیں کہ یہ کارآمد یا محفوظ بھی ہوں۔ یہ جاننا عموماً مشکل ہوتا ہے کہ کون سے علاج مفید اور کون سے نقصان دہ ہیں۔ یقین دہانی کے لیے بغور مطالعہ کی ضرورت ہے۔ یہاں پر مندرجہ چار قوانین یہ بتانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کن کے کارآمد ہونے کے امکانات کمترین ہیں یا کون سے علاج خطرناک ہو سکتے ہیں۔ (مثالیس میکسیکو کے دیہات سے لی گئی ہیں)

بچھو مار کر باندھنا

سے بنی ہوئی چائے پینا



(۵) دانت نکالتے وقت اسہال کی روک تھام (۶) خسرے کے دانوں کو باہر نکالنے کے
کے لیے بچے کے گلے میں سانپ کے لیے سنبل کے درخت کے چھکے سے
دانتوں کا بنا ہوا ہار ڈالنا
بنی ہوئی چائے پینا



ان اور دیگر ایسے علا جوں میں بدات خود کوئی شفا کی قوت نہیں ہے۔ اگر لوگ ان میں یقین
رکھیں تو وہ کچھ فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن تشویشناک مسائل کے لیے پکا یقین کر لیں کہ ان کا
استعمال زیادہ مؤثر علاج میں تاخیر نہ کرنے پائے۔

طبی خواص کے حامل پودے

بیشتر پودے قوت شفا کی حامل ہیں۔ بعض بہترین جدید ادویہ جنگلی جڑی بوٹیوں سے
تیار کی جاتی ہیں تاہم تمام شفا بخش جڑی بوٹیاں جو لوگ استعمال کرتے ہیں طبی اہمیت نہیں
رکھتیں اور جو رکھتی ہیں ان کو بعض اوقات غلط طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے، اپنے علاقے
کی جڑی بوٹیوں سے واقف ہونے کی کوشش کریں۔ نیز یہ بھی معلوم کریں کہ ان میں کون کون سی
قابل قدر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تجربہ دار۔ اسی طبی جڑی بوٹیوں اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ کھائی جائیں تو زہریلی ہونے کے باعث مہلک ثابت ہوتی ہیں۔ بدیں وجہ جدید و راول کا استعمال عموماً زیادہ محفوظ ہے کیونکہ ان کی مقدار کو جانچنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔



مندرجہ ذیل پودے اگر صحیح طریقے سے استعمال کیے جائیں تو مقبض ثابت ہو سکتے ہیں۔



انجیلز ٹریپٹ (دورا آربوٹا)

اس کے پتوں اور سٹ فیڈ خاندان کے دیگر ارکان کے پتوں میں ایک مفرد ودا ہوتی ہے جو انٹرایول کی اینٹھن، پیٹ کے درد اور یہاں تک کہ پتے کے درد کو بھی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

انجیلز ٹریپٹ کے ایک یا دو پتوں کو رگڑ کر ایک چمچ (ایک سوٹی لیٹر) پانی میں بھگو دیں۔
خوراک: ہر چار گھنٹے کے بعد ۱۰-۵ قطرے (صرف بالغوں کے لیے)

انتباہ: اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے تو انجیلز ٹریپٹ بہت زیادہ زہریلا ہے۔ مگر دافع تشنج کی معیاری گویوں کا استعمال محفوظ تر ہے



مکھی کاریشم (مکھی کی بالی کاریشم یا ریشم)

بعض اوقات مکھی کے ریشم سے بنائی ہوئی

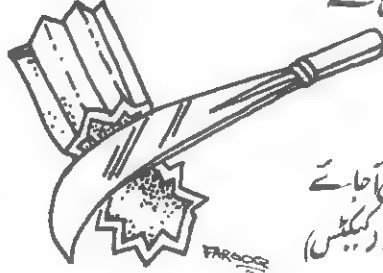
چائے پائوں کی سوزش کم کرنے میں مدد دیتی

ہے۔ خصوصاً حاملہ خواتین اسے استعمال کرتی ہیں۔ مکھی کے ریشم کی ایک بڑی مٹھی بھر کر پانی میں ابال کر ایک دو گلاس پیئیں۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔

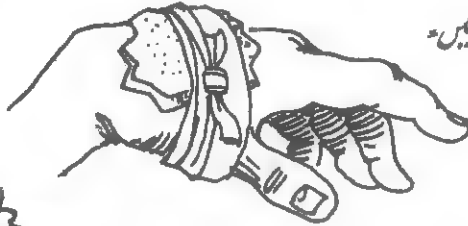
کارڈن کیلٹس (مختصر کی ایک قسم)

زخموں کو صاف کرنے کے لیے اگر ابلا ہو پانی دستیاب نہ ہو تو مختصر کارڈس استعمال کیا جاسکتا ہے۔

تھوہر (کارڈن کیکٹس) زخموں سے بہتے خون کو بند کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ اس کا رس کٹی ہوئی خون کی نالیوں کو بالکل بند کر دیتا ہے۔ صاف چاقو سے تھوہر (کیکٹس) کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے مضبوطی سے زخم پر دبا دیں۔



جب جہر یا خون قابو میں آجائے تو کپڑے کے ایک ٹکڑے سے (کیکٹس) تھوہر کے ٹکڑے کو زخم پر باندھ دیں۔ دوبارہ تین گھنٹے کے بعد تھوہر (کیکٹس) اتار کر زخم کو اُبلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔



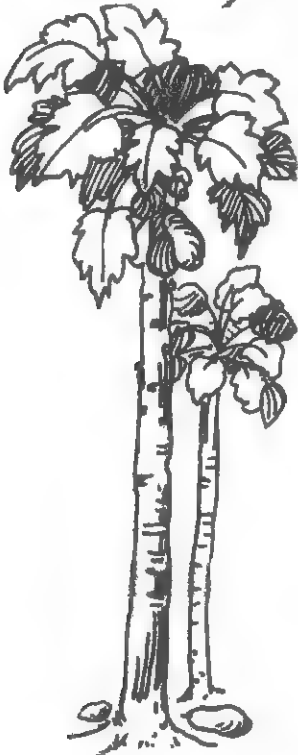
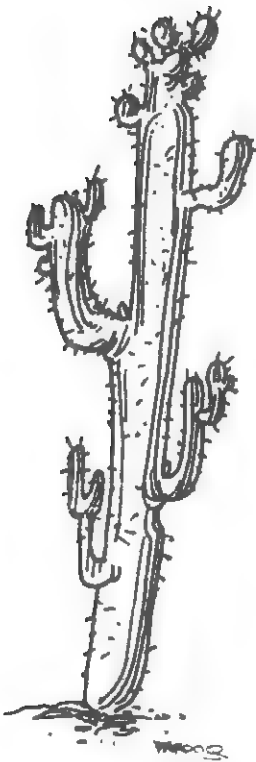
پیتھیا

بکے پیتھنوں میں بکثرت تھائین پائے جاتے ہیں۔ نیز یہ ماضیہ کیلے بھی مفید ہے۔ کمزور یا بوڑھے لوگوں کو، گوشت، چترہ یا انڈے کھانے کے بعد پیتھیا کی گڑ بڑی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پیتھیا ان کھانوں کو زرد و ہضم بنا دیتا ہے۔

اگرچہ جدید و دوائیں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں تاہم پیتھیا انگریزوں کے کرم نکالتے ہیں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

درخت کے تنے یا سبز پتے کو کاٹنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے تین یا چار چھوٹے چمچے (۱۵ سے ۲۰ ملی لیٹر) لے کر شہد کی برابر مقدار

جہاں ٹواکڑ نہیں



کے ساتھ ملائیں۔ پھر گرم پانی کی پیالی میں ملائیں۔ اگر ممکن ہو تو ہلکے جلاب کے ساتھ پیئیں۔

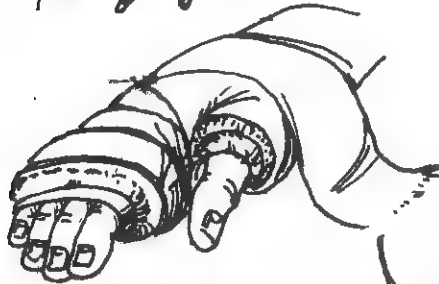
ٹوٹی ہڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے

خود ساختہ سانچے

میکسیکو میں پیٹی گوجی Tapeguaje اچھیلوں کے خاندان کا ایک درخت ہا اور سولڈا کان سولڈا Solda Con Solda) جیسے مختلف پودے سانچے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں تاہم اگر کسی بھی پودے سے ایک ٹھرت بنایا جائے جو سوکھ کر سخت ہو جائے اور جلد کو تکلیف نہ دے تو وہ پودا اس کام کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنے علاقے میں مختلف پودوں سے تجربہ کریں۔



پیٹی گوجی سے سانچا بنانا۔ اس درخت کی ایک کلو گرام چھال کو ہ بیٹر پانی میں ڈال کر جوش دیں تاؤ فنیہ ۲ بیٹر پانی باقی رہ جائے اسے چھائیں اور ابالیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ فلائین یا صاف کپڑے کی ٹپیاں اس قوام میں ڈوبائیں اور انہیں احتیاط سے مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کریں:



○ ہڈیوں کا صحیح حالت اور مقام پر

ہونا ضروری ہے۔

○ سانچہ کو پہلے جلد کے ساتھ براہ

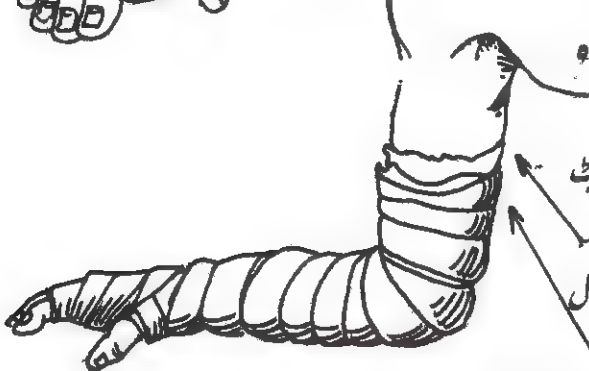
راست نہ لگائیں۔

○ بازو یا ٹانگ کو نرم کپڑے میں لپیٹ

دیں۔

○ اس کے اوپر ردی یا جنگلی سنبل

کی تہ چڑھائیں۔



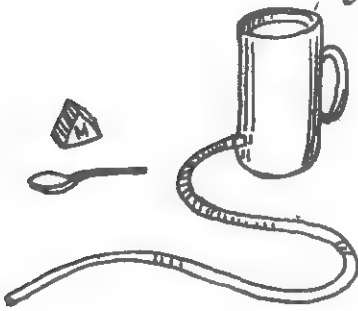
جہاں ڈاکٹر نہیں

- بالآخر کپڑے کی گیلی پٹیاں لگا دیں تاکہ ایک ایسا سانچہ بن جائے جو مضبوط تو ہو مگر زیادہ کسا ہوا نہ ہو۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- یہ ضروری ہے کہ سانچہ بازو یا ٹانگ کو بخوبی ڈھانکے۔ اوپر والے جوڑے سے لے کر نیچے والے جوڑے تک بخوبی ڈھانکے تاکہ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں ہل نہ سکیں۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- ٹوٹی ہوئی کلائی کے لیے سانچے سے تقریباً سارا بازو ڈھانپنا چاہیے۔ صرف انگلیوں کی پوروں کو نہ بچھڑ دیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا ان کا رنگ صحیح ہے یا نہیں۔
- اگرچہ سانچہ لگانے وقت زیادہ کسا ہوا معلوم نہ بھی ہو تو بھی لٹا ہوا عضو بعد تجربہ دار! میں سوچ سکتا ہے۔ اگر مریض سانچہ کے زیادہ کسے ہوئے ہونے کی شکایت کرے یا اگر اس کے ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیاں سرورسفید یا نیلی ہو جائیں تو پہلا سانچہ اتار کر نیا اور ڈھیلا سانچہ لگا دیں۔

خفّے، جلاب اور مسہل کا استعمال

کئی لوگ زیادہ خفّے اور جلاب لے کر معدے کو صاف رکھنے کے عادی بن گئے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معدے کو اس طرح صاف رکھنے کا شوق عالمی ہے۔

خفّے اور مسہل بڑے مشہور گھریلو علاج ہیں۔ اور یہ عموماً بڑے خطرناک ہونے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بخار اور اسہال کو خفّے (سفرے) کے ذریعہ انتڑیوں میں پانی بھینا (مسہل) یا قوی جلاب کے ذریعہ دھو کہ باہر نکالا جاسکتا ہے۔ بد قسمتی سے بیماری زدہ جسم کو صاف کرنے کی کوشش نقصان رسیدہ انتڑیوں کو مزید زخمی کر دیتی ہے۔



خفّے اور جلاب شاید تندرستی نامدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ عموماً خطرناک ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں حقنہ اور جلاب استعمال کرنا خطرناک ہے !
 — جب کسی کے پیٹ میں شدید درد یا درم زائدہ (اپنڈکس کا درد) یا سول کی کوئی علامت ہو تو خواہ اس نے کئی دنوں تک پاخانہ نہ کیا ہو۔ جلاب یا حقنہ ہرگز استعمال نہ کریں۔
 — اگر کسی کی انتڑیوں میں گولی کا زخم یا کوئی اور زخم ہو تو اسے حقنہ یا نیز جلاب ہرگز نہ دیں۔
 — کسی کمزور اور بیمار شخص کو نیز جلاب ہرگز نہ دیں۔ یہ اسے مزید کمزور کر دے گا۔
 — نیز بخار، قے، ہیچش یا اسہال میں مبتلا بچہ کو جلاب یا مسهل ہرگز نہ دیں۔
 بار بار جلاب استعمال کرنا عادت ہی نہ بنالیں۔

حقنہ کے صحیح استعمال

- (۱) سادہ حقنہ قبض (سوکھا، سخت، مشکل سے آنے والا پاخانہ) توڑنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ صرف گرم پانی استعمال کریں یا پانی میں تھوڑا سا صابن ملا لیں۔
 (۲) جب کوئی شخص قے کی وجہ سے جسم کا بہت سارا پانی ضائع کر بیٹھے تو آپ اسے آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب دے سکتے ہیں۔
 عام استعمال کے جانے والے مسهل اور جلاب

○ انڈکاتیل (کیسٹر آئیل)	یہ تکلیف دہ مسهل ہیں جو عموماً فائدے سے زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں استعمال نہ کیا جائے۔
○ سینا کا پتہ	
○ کاسکارا	
○ میگنیشیم کاربونیٹ	یہ نمک کے مسهل ہیں۔ ان کو صرف قبض کے دوران بطور ہلکے جلاب استعمال کریں۔ انہیں زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب پیٹ میں درد ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں۔
○ لیگنیشیا کا دودھ	
○ ایبیم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)	
○ معدنی تیل	یہ بعض اوقات بوا سیر میں مبتلا اشخاص کو قبض کی حالت میں دیا جاتا ہے۔ مگر یہ چکنے پتھروں کو نکالتے کی طرح ہوتا ہے اس سے گریز کریں۔

○ سماجی اصلاح کار کہہ سکتا ہے کہ بچوں کی ایسی بغیر صحت مند حالتیں، جن سے انہیں اسہال لگتے ہیں و دلت اور زمین کی بغیر منصفانہ تقسیم کا نتیجہ ہیں۔
○ استناد تعلیم کی کمی جائے الزام بنا سکتا ہے۔
ابغرض لوگ بیماری کے سبب کو اپنے تجربہ اور نقطہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ تو پھر بیماری کا سبب بتانے میں حق بجانب کون ہے؟ ممکن ہے سب کے سب ہی مکمل یا جزوی طور پر ٹھیک ہوں۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ.....

بیماری عموماً مختلف اسباب کے امتزاج کا پھسل ہوتی ہے۔



مندرجہ بالا اسباب میں سے ہر ایک بچے کو اسہال لگنے کی وجہ کا ایک حصہ ہو سکتا ہے۔
بیماری کی روک تھام اور کامیاب علاج کے لیے آپ اپنے علاقے کی بیماریوں اور ان کی وجوہات کو جتنا بہتر طریقے سے سمجھیں اور جانیں گے، یہ علم اتنا ہی زیادہ باعث مدد ہوگا۔

اس کتاب میں مختلف بیماریوں کی وضاحت عموماً ”ہائے امیر اچھ کیوں؟“ جدید اور سائنسی طب کے نظام اور اصطلاحات سے کی گئی ہے۔ اس کتاب سے استفادہ کرنے اور بتائی ہوئی ادویات کے محفوظ استعمال کی غرض سے آپ کو طبی فہم سے بیماریوں کی سوچھ بوجھ رکھنا اور ان کی وجوہات کو جاننا ہوگا۔

مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب

بیماریوں کی روک تھام اور علاج کی غرض سے بیماریوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر لینا باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔

(۲) غیر متعدی بیماریاں

(۱) متعدی بیماریاں

۱ متعددی بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جائیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا لوگوں سے تندرست لوگوں کو بچانا چاہیے۔

۲ غیر متعددی بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو نہ لگ سکیں۔ ان کی وجوہات اور ہوتی ہیں تاہم متعددی اور غیر متعددی بیماریوں کی پہچان آنا بہت ضروری ہے۔

غیر متعددی بیماریاں

غیر متعددی بیماریوں کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ مگر یہ بیماریاں جراثیم، بیکٹیریا اور جسم پر حملہ آور ہونے والی دیگر اشیا نامیہ (جائدار اشیا) سے کبھی بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو نہیں لگتی، اس لیے یاد رکھیں کہ جراثیم کش ادویہ غیر متعددی بیماریوں کے علاج میں مفید نہیں ہوتیں۔

یاد رکھیں غیر متعددی بیماریوں کے لیے جراثیم کش ادویہ بے کار ہیں

غیر متعددی بیماریوں کی مثالیں

۳	۱	۲
جسم میں کسی چیز کی فرسودگی یا اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم کو کسی بیرونی چیز سے نقصان پہنچنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم میں کسی چیز کی فرسودگی یا اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً
○ سو تغذیہ (ناقص غذا)	○ بیش حساسیت (الرجی)	○ جوڑوں کا درد
○ پیلگرا (ایک جلدی مرض)	○ دہ	○ دل کا دورہ
○ فقر الدم (انیمیا یعنی خون کی کمی)	○ نہر	○ مرگی کے دورہ
○ گلہڑ	○ سامپ کا کاٹنا (ڈنسا)	○ آدھے سر کا درد
○ جلگر کا بھس (صلابت جلگر)	○ تبا کو نوشی کی وجہ سے کھانسی	○ موتیا بند
	○ زخم معدہ	○ سرطان
	○ شراب کے اثرات	

<p>دماغ سے شروع ہونے والے مسائل جنہیں "دوبہنی امراض" بھی کہتے ہیں مثلاً</p> <p>○ کسی غیر نقصان دہ چیز کے نقصان دہ ہونے کا خوف</p> <p>○ عصابی فکر (بے چین)</p> <p>○ بے قابو خوف</p> <p>○ جادوگری میں یقین</p>	<p>پیدائشی مسائل: مثلاً</p> <p>○ منقسم ہونٹ</p> <p>○ مرگی (بعض اقسام)</p> <p>○ معینگی اور پیڑھی انجیکس</p> <p>○ بچوں کی ذہنی پسماندگی</p> <p>○ دیگر جسمانی عیب</p> <p>○ پیدائشی نشانات</p>
--	--

متعدی بیماریاں

متعدی بیماریاں بیکٹیریا اور جسم کو نقصان پہنچانے والے دیگر جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ کسی طرح سے پھیلتی ہیں متعدی امراض پیدا کرنے والے چند اہم ترین جراثیموں (جراثیم) کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں: نیز ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی مثالیں بھی درج ہیں۔

متعدی بیماریوں کی مثالیں

بیماری پیدا کرنے والا (جراثیم)	بیماری کا نام	پھیلنے یا جسم تک پہنچنے کا ذریعہ	علاج کیلئے آہم دوا
○	ٹپ وق	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	○
○	نمراز (تشنج)	گندے زخم	○
○	بعض قسم کے اسہال	گندی انگلیاں، گند پانی، مکھیاں	○
○	نمونیا (بعض اقسام)	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	○
○	آفتک اور سوزاک	منہ سے ملاپ	○
○	کان درد	زکام کے ساتھ	○
○	عفونت زخم	گندی اشیاء سے تعلق	○
○	پیپ بھرے زخم	براہ راست (چھونے سے)	○

اسپرین اور دیگر درکش ادویہ رکونی دوا بھی وائرسوں کا پائثر مقابلہ نہیں کرتی جرثیم کش ادویہ مفید ثابت نہیں ہوتیں بعض وائرسی امراض کی روک تھام کیسے حفاظتی ٹیکے مرد دیتے ہیں	بیمار شخص سے ہوا کے ذریعے (کھانسنے سے) لمبے عرصے سے جائوروں کا کاٹنا چھوٹ	○ زکام، نزلہ، خسرہ ○ کن پیرے، لاکڑا کا کڑا ○ بچوں کا فالج ○ وائرس سے لگنے والے پیشیش ○ ہلرک (باؤلاپن) ○ مے	وائرس
گدھگ اور سرکے تیار کردہ مرعم انڈیسیٹیک پینزوک سالی سالک ایسڈ گرسیوفل دن	چھوٹے یا کپڑوں سے (Athlete's Foot) پیروں سے پرہیز جاک ایچ (Jock Itch)	○ داد ○ ایٹلیٹس فٹ ○ پیروں سے پرہیز ○ جاک ایچ (Jock Itch)	فنگس
مختلف مخصوص ادویہ	صفائی کی کمی	انڈیسیٹیک ○ کرم ○ ایسڈ ○ پیشیش خون میں : ○ میربا ○ فیل پا	انڈونی فیسیل کیٹرے (جسم کے اندر پائے) جائے والے نقصان کیٹرے خون میں : ○ میربا ○ فیل پا
کلورو کوئینین ڈایاٹھل کاربامین (سٹیزان)	مچھر کاٹنا		

بیر دنی طفیلی کیڑے	○ جربیس	ان بیماریوں میں مبتلا اشخاص
اجسم کے اوپر پائے	○ چیچرٹ	یا ان کے کپڑوں کے ساتھ
جانے والے نقصان	○ کھٹ مکھٹ	تعلق سے
کیڑے	○ خارش کے نایے	کرم کش ادویہ
		لینڈرین



مخردبین

بیکٹیریا بھی بیماری پیدا کرنے والے دیگر جانداروں کی طرح اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آپ انہیں خوردبین کے بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ خوردبین ایک ایسا آلہ ہے جس سے چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔ وائرس بیکٹیریا سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

جراثیم کش ادویہ (پنسلین، ٹیٹراسائیکلین، وغیرہ) بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر جراثیم کش ادویہ کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً زکام، کن پیڑے، لاکڑا کا کڑا وغیرہ کے لیے جراثیم کش ادویہ فائدہ کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

ناقابل امتیاز امراض

بعض اوقات مختلف وجوہات سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور مختلف علاج طلب بیماریوں میں گہری مشابہت ہوتی ہے۔ ان بیماریوں کے ظاہر اسباب ایک دوسرے سے بہت ملتے جلتے ہیں۔

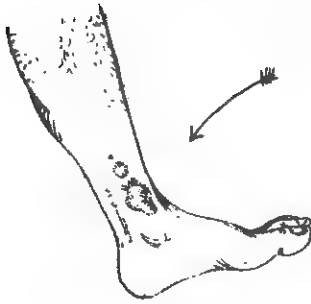


۱۔ جب بچہ رفتہ رفتہ سوکھتا اور تندرہج ناکارہ ہوتا معلوم ہو اور اس کا پیٹ سو جتا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ مندرجہ ذیل امراض میں سے کم از کم ایک میں مبتلا ہے۔

○ ناقص غذا ایت (سوء تغذیہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ملبوں کی سخت عفونت (اس کے ساتھ ناقص غذا بہت بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔)
- تپ دق کی ترقی یافتہ حالت۔
- پرائی پیشابانی عفونت۔
- خون کا سرطان
- پٹہ اور جگر کے متعدد مسائل ہیں سے کوئی ایک یا زیادہ
- ۲ اگر کسی عمر رسیدہ شخص کے ٹخنے پر کوئی بڑا، کھلا اور آہستہ آہستہ بڑھنے والا زخم ہو تو مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک مرض ہو سکتا ہے۔
- وریدوں کے پھول جانے یا دیگر وجوہات کی بنا پر ناقص دورانِ خون
- ذیابیطس (شوگر کی بیماری)
- مغز استخوان (ہڈی) کی سوزش۔
- کوڑھ (جذام)
- چلد کی تپ دق
- آتشک کی ترقی یافتہ حالت



مندرجہ بالا ہر مرض کا طبی علاج مختلف ہے۔ لہذا صحیح علاج کرنے کیلئے ان میں امتیاز کرنا نہایت ضروری ہے۔

بہت سی بیماریاں ابتدائی مراحل میں ایک جیسی ہی معلوم ہوتی ہیں، لیکن ہر بیماری کے متعلق صحیح سوال پر چھنے اور نشانیاں تلاش کرنے سے آپ کو عموماً ایسی باتیں بھی معلوم ہوں گی جو بیماری کی تشخیص میں باعث مدد ہو سکتی ہیں۔

اس کتاب میں بہت سی بیماریوں کا مثالی پس منظر اور نشانیاں بتائی گئی ہیں، مگر خیردارانہ خیال میں ہمیشہ مذکورہ نشانیاں ہی ظاہر نہیں ہوتیں بعض اوقات یہ نشانیاں الجھن کا باعث بھی بن جاتی ہیں۔

اگر مشکل پیش آئے تو کسی قابل کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مدد حاصل کر لی جائے۔ بعض اوقات بیماری کی تشخیص کے لیے مخصوص ٹسٹ اور تجزیے ضروری ہوتے ہیں۔

اکثر اوقات الجھادی جانے والی بیماریاں

یعنی

ایسی بیماریاں جنہیں عموماً ایک ہی نام دیا جاتا ہے

کئی عام نام جو لوگ اپنی بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے اس وقت استعمال کیے گئے تھے جب کوئی بھی ان کے موجب جراثیم، بیکٹیریا اور ان کا مقابلہ کرنے والی ادویہ سے واقف نہ تھا۔ ایک ہی طرح کے مسائل پیدا کرنے والی مختلف بیماریاں مثلاً تیز بخار اور پہلو کا درد، عموماً ایک ہی نام سے یاد کیے جاتے ہیں۔ دنیا کے بیشتر حصوں میں یہی نام اب بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ عموماً شہری ترسیت یا فتنہ ڈاکٹر صاحبان چونکہ ان ناموں سے ناواقف ہوتے ہیں اس لیے وہ یہ نام استعمال نہیں کرتے۔ لہذا بعض اوقات لوگ سوچتے ہیں کہ یہ ان بیماریوں کے نام ہیں جن کا علاج ڈاکٹر نہیں کرتے نتیجہً وہ نیم حکیموں کی مدد سے گھر پر ہی جڑی بوٹیوں سے اپنا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

درحقیقت یہ وہی بیماریاں ہوتی ہیں جن کو طبی سائنس جانتی تو ہے مگر فرق ناموں سے۔ بہت سی بیماریوں کیلئے گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد ہوتے ہیں مگر بعض بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے زیادہ موثر طریقہ سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات خطرناک غفوتوں (مثلاً منہ تپ دق تپ محرقہ، سچہ جھنے کے بعد کی غفوتوں اور جنسی امراض) کے لیے خصوصاً درست ہے۔ اگر معلوم کرنا ہو کہ کسی مرض کے لیے کونسی خاص دوا استعمال کی جانی چاہیے اور کن بیماریوں کے لیے لازماً جدید دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تو ضروری ہے کہ آپ بیماریوں کے وہ مخصوص نام جانیں جو ترسیت یا فتنہ کار کننا صحت اور ڈاکٹر استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بھی بیماریوں کے طبی نام ہی استعمال کیے گئے ہیں۔

اگر اس کتاب میں آپ کو مطلوبہ بیماری نہ ملے تو اسے کسی اور ایسے نام سے ڈھونڈیں جو ویسے ہی مسائل سے متعلق ہو۔ اس کے لیے فہرست مضامین استعمال کریں۔

اگر آپ کو بیماری کی نوعیت کا یقین نہ ہو (خصوصاً اگر بیماری تشویشناک نظر آتی ہو) تو طبی

جہاں ڈاکٹر نہیں

امداد حاصل کریں۔

اس باب کے باقی حصہ میں ان روایتی ناموں کا ذکر ہے جو لوگ عام بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ طبی سائنس کی مدد سے فرقہ بیماریوں کو لوگ عموماً ایک ہی نام دے دیتے ہیں۔

عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں

۱۔ پہلو کا درد ————— آپ کے علاقہ میں اس کا نام —————
 ○ یہ نام ہر اس درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو خواتین کے شکم کے پہلو میں ہوتا ہے یہ درد اکثر اوقات کمر کے درمیان حصہ تک پھیل جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

پیشانی نظام کی عفونت (گردے، مثانہ یا گردے اور مثانہ کو ملانے والی نالیوں کی عفونت)
 رحم یا بیض دانہ کی کوئی رسولی یا عفونت، اینٹھنوں یا لگیس کی وجہ سے درد۔
 درم زائدہ۔ (اپنڈکس کی سوجھ)

پت کی تھیلی کی پتھری۔

۲۔ دورہ (اینٹھیں۔ ایک دم سانس میں دقت۔ شدید درد) آپ کے علاقے میں اس کا نام ————— ہے

ہمارے ملک میں اینٹھنوں کے کسی بھی حملہ کو دورہ کہہ لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اگر کسی شخص کو اچانک درد اٹھے، دل کی دھڑکن بند ہو جائے یا اس کا سانس رکنے لگے تو اس حالت کو بھی دورہ ہی کہہ لیا جاتا ہے۔ اس سے گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ یہ نشانیاں محض ایک ہی بیماری کی شکل نہیں ہیں بلکہ مختلف امراض سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

مختلف بیماریاں جنہیں ”دورہ“ کہا جاتا ہے

○ اینٹھیں اور فالج پیدا کرنے والے امراض: اینٹھیں، کزاز، تشنج (دماغ کی جھلیوں کا درم

جہاں ڈاکٹر نہیں

(Meningitis) اور ضرب (Stroke)

- سانس لینے میں اچانک دقت: یہ حالت دمہ یا دل کے مرض کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔
- دل کے دورے (خصوصاً عمر رسیدہ اشخاص میں)
- پت کی پھیلی میں پتھری کی وجہ سے شکم کے پہلو میں اچانک درد
- آپ کے علاقے میں اس مرض کا نام

ہمارے دیہاتی لوگ سوچتے ہیں کہ ہسٹریا خوف، بدردحوں، کالے جادو وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہسٹریا کا مریض بہت خائف اور گھبراہٹا ہوتا ہے۔ اس پر کچھ پیٹری ہو سکتی ہے۔ سو سکتا ہے کہ مریض عجیب و غریب حرکات کرے، سونے سکے اور سوکھ سوکھ کر مر جائے۔

ہسٹریا کی طبی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

- ۱ کئی لوگوں میں ہسٹریا خوف کی حالت شاید یقین کی قوت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی عورت کو یقین ہے کہ کوئی شخص اس پر جادو چلائے گا تو وہ نہ تو اچھی طرح کھانا کھا سکے گی اور نہ ہی سو سکے گی۔ ہر وقت اسی خوف میں مبتلا رہ کر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جائے گی۔ پھر وہ اپنی کمزوری کو دیکھ کر یقین کر لے گی کہ اس پر واقعی جادو چل گیا ہے۔ لہذا وہ اور کمزور، بے چین اور خائف ہو جائے گی۔ یوں اس کا مرض بڑھتا جائے گا۔
- ۲ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کا ہسٹریا عموماً مختلف ہوتا ہے۔ رات کے وقت بچہ بُرے بُرے اور ڈروانے خوابوں کی وجہ سے بیدار ہو کر چیخا چلاتا اور بہت گھبرا جاتا ہے۔ اگر کسی بیماری کی وجہ سے شدید بخار ہو جائے تو بچہ عجیب و غریب باتیں اور حرکتیں کرتا ہے۔ جو بچہ اکثر اوقات پریشان نظر آئے وہ غالباً ناقص غذا کا شکار ہے۔ بعض اوقات کزاز (تشنج) اور دماغ کی جھلیوں کے درم کی ابتدائی نشانیوں کو بھی ہسٹریا کہا جاتا ہے۔

علاج

جب ہسٹریا کا سبب کوئی خاص بیماری ہو تو اس بیماری کا علاج کریں۔ مریض کو اس کی صحیح حالت بتائیں۔ اس کے لیے اگر ضرورت پڑے تو طبی مشورہ بھی حاصل کریں۔ جب ہسٹریا کا سبب خوف ہو تو "مریض" کو دلا سادیں اور بتائیں کہ اس کا خوف ہی اس کا مرض ہے۔ بعض اوقات اس کے لیے گھربو علاج کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔

اگر گھرایا ہوا شخص بہت تیزی سے سانس لے رہا ہو تو غالباً اس کا جسم ضرورت سے زیادہ ہوا (آکسیجن) حاصل کر رہا ہے۔ یہی اس کے مسئلہ کا جزوی سبب ہو سکتا ہے۔
تیز سانس کے ساتھ، شدید خفوت یا ہسٹیریا؛

نشانیوں:

- گھبراہٹ
- سانس تیز اور گہرے
- دل کی دھڑکن تیز اور زوردار
- ہاتھ پیر یا چہرہ شمس ہونا یا سوسائیاں چھبنا
- پٹھوں میں ایٹھنیں

علاج

- مریض کو ہڈنا پڑ سکون رکھا جاسکے، رکھیں۔
- مریض کا منہ کاغذ کے لفافے میں ڈال کر اسے آہستہ آہستہ سانس لینے کو کہیں۔
- مریض کو دو باتین منٹ تک اسی ہوا میں سانس لینا چاہیئے۔ اس عمل سے عموماً حالت بہتر ہو جاتی اور مریض پڑ سکون محسوس کرتا ہے۔
- مریض کو سمجھائیں کہ مسئلہ خطرناک نہیں ہے اور وہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے

بخار: آپ کے علاقے میں اس کا نام۔
جب جسم کا درجہ حرارت معمول سے بڑھ جائے
تو اس حالت کو بخار کہتے ہیں۔ مگر ہمارے ملک
میں بہت سی نشوونما بخار کہا جاتا ہے۔ سب بخار ہی
کہلاتی ہیں۔



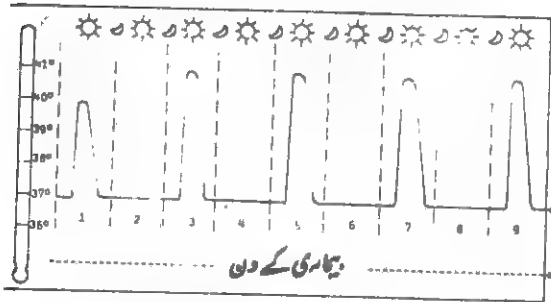
ان بیماریوں کی روک تھام یا ان کا علاج کرنے کے لیے ان کی شناخت کرنا بڑا ضروری

جہاں ٹاکٹر نہیں

ہے۔
مندرجہ ذیل چند بیماریوں میں بخار ایک نمایاں اور شستابی نشانی ہوتی ہے۔ نقشہ ہذا بخار کے بڑھنے اور کم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

میلیریا بخار کا مثالی نقشہ

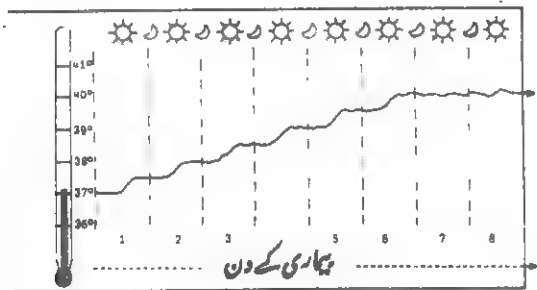
لکیریں (جو ٹوٹی ٹھوٹی نہیں) بخار کے اترنے اور چڑھنے کو ظاہر کرتی ہیں۔



اس کے درمیانی وقفے میں مریض تقریباً ٹھیک محسوس کرتا ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دو یا تین دن تک مریض صبح محسوس کرے۔

ٹائیفائیڈ بخار کا مثالی نقشہ

ہر روز بخار تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔



میلیریا بخار

میلیریا بخار جسم کے درجہ حرارت

بڑھنے اور کچکپی کے ساتھ یکدم

شروع ہوتا ہے۔ چند گھنٹوں تک

بخار رہتا ہے۔ درجہ حرارت کے

کم ہونے کے ساتھ ساتھ پسینہ

آنا شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً دوسرے

یا تیسرے دن پھر بخار آ جاتا ہے۔

اس کے درمیانی وقفے میں مریض

تقریباً ٹھیک محسوس کرتا ہوں۔

اس کا انحصار میلیریا کی قسم پر ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار (تب مقررہ یا عادی بخار)

یہ کام کی طرح شروع ہوتا

ہے۔ ہر روز جسم کا درجہ حرارت تھوڑا

سا بڑھ جاتا ہے۔

بعض قدرے سست ہو جاتی

ہے۔ بعض اوقات اسہال بھی لگ

جاتے ہیں اور جسم میں نا بیدگی پیدا

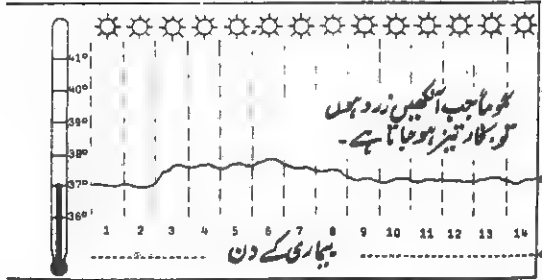
ہو جاتی ہے مریض کو کچکپی ہوتی

ہے اور دماغ چکرا جاتا ہے۔ وہ

بہت کمزور ہو جاتا ہے۔

بیرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

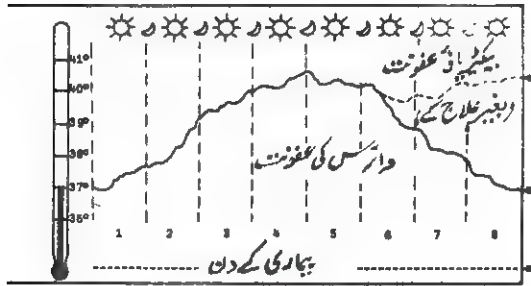
عموماً بخار کم ہوتا ہے۔



شدید ورم جگر کا بخار (بیرقان)

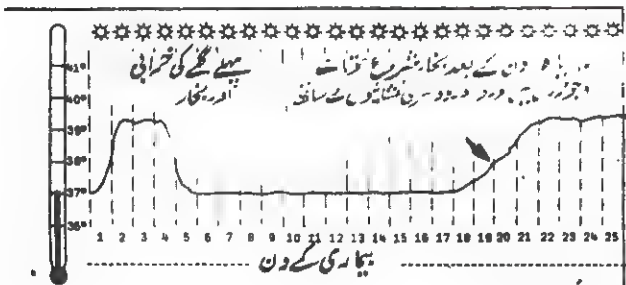
مریض کو بھوک نہیں لگتی۔ کھانے کو دل نہیں چاہتا، تھکے آتی ہے۔ جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں، پیشاب مائلے رنگ کا یا بھورا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہو جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ تھوڑا سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

نمونیا کے بخار کا مثالی نقشہ



نمونیا میں تیز اور اچھلے سانس آتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت تیزی سے بڑھ جاتا ہے، کھانسی آتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز یا خون ملی بلغم آتی ہے۔ سینہ میں درد ہوتا ہے۔ اگر عرض مریض بہت بیمار ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ



گنٹھیا کا بخار

یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد اور تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بخار سے پہلے عموماً گلا خراب ہو جاتا ہے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے، سینہ میں درد ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں کی حرکات بے قابو بھی ہو سکتی ہیں۔

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ اسے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے) کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز، دھم؟ جلیں؟ وغیرہ۔

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پہلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض چھوٹے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جو لمبے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی یقور دیکھیں۔

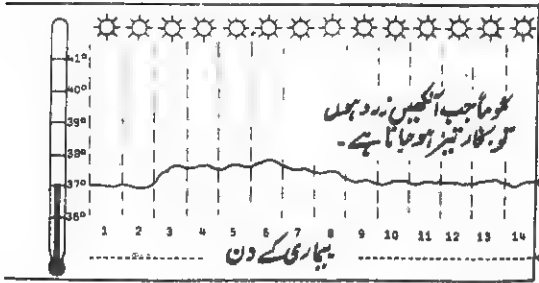
- ہونٹوں اور پلوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور آنکھوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے تشویشناک مسائل مراد لیے جانے چاہیے۔

○ ٹھنڈی پٹہ نم جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

جہاں ڈاکٹر نہیں

بیرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

عموماً بخار کم ہوتا ہے۔

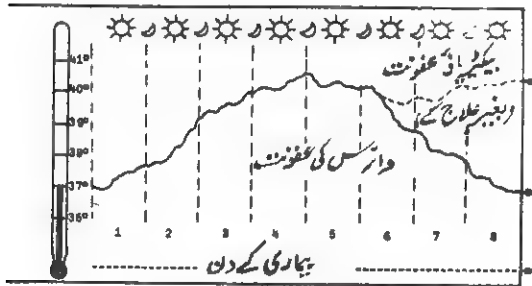


شدید ورم جگر کا بخار (بیرقان)

مریض کو بھوک نہیں لگتی۔
کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ آبی
ہے۔ جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں
پیشاب مائے رنگ کا یا بھورا ہو جاتا
ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہو جاتا ہے
اور اس میں درد ہوتا ہے۔ تھوڑا

سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

نمونیا کے بخار کا مثالی نقشہ

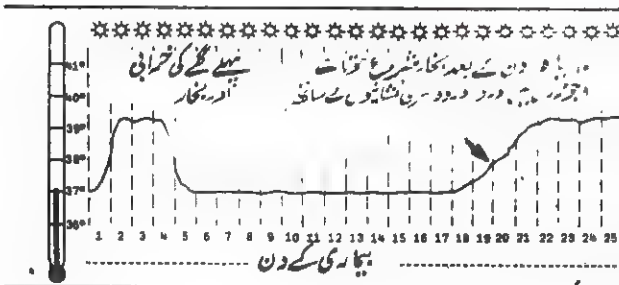


نمونیا میں تیز اور اچھے

سانس آنے میں جسم کا درجہ حرارت
تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی آتی
ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز
یا خون ملی بلغم آتی ہے۔ سینہ میں

درد ہوتا ہے۔ الغرض مریض بہت بیمار ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ



گنٹھیا کا بخار

یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں

کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔

تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بخار سے پہلے

عموماً گلا خراب ہو جاتا ہے سانس

لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ سینہ میں درد

ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں

کی حرکات بے قابو بھی ہو سکتی ہیں۔

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ کب اور کیسے؟ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے؟ کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز، دھم؟ جھن؟ وغیرہ۔)

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پیلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض چھوٹے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جو لمبے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی بغور دیکھیں۔

- ہونٹوں اور پلکوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور انگلیوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے تشویشناک مسائل مراد لیے جانے چاہئیں۔

○ ٹھنڈی پرنہم جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

جہاں ڈاکٹر نہیں

صد میں مبتلا ہے؟

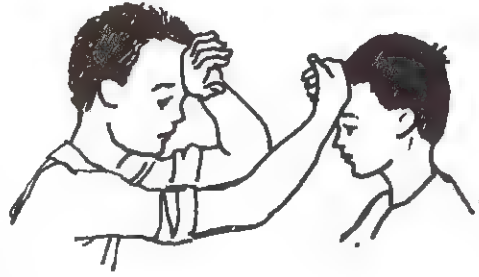
○ جلد اور آنکھوں کا درد رنگ شدید ورم جگر (یرقان یا صلابت جگر، امیبائی میموڈا یا پتے میں کسی بیماری) کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ یہ نو مولود بچوں میں بھی واقع ہو سکتا ہے۔

درجہ حرارت (ٹیمپریچر)



اکثر اوقات مریض کے درجہ حرارت کا معائنہ کرنا عقلمندی ہوتا ہے۔ چاہے مریض کو بخار معلوم ہو یا نہ ہو۔ اگر مریض بہت ہی بیمار ہو تو دن میں چار بار اس کے درجہ حرارت کا معائنہ کر کے لکھ لیں۔

اگر آپ کے پاس حرارت پیم (تھرمامیٹر) نہ ہو تو ایک ہاتھ کی پشت مریض کے ماتھے پر اور دوسرے ہاتھ کی پشت اپنے ماتھے یا کسی اور تندرست شخص کے ماتھے پر رگانے سے کچھ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اگر اس شخص کو بخار ہو تو آپ کو فرق محسوس



ہونا چاہیے۔

اتنا ضرور معلوم کریں کہ بخار کب اور کیسے ہوتا ہے؟ کتنی دیر رہتا ہے؟ اور کیسے اترتا ہے؟ مندرجہ ذیل باتیں بیماری کی شناخت کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- ملیریا میں عموماً تیز بخار کے حملے ہوتے ہیں۔ یہ حملے کپکپی سے شروع ہوتے ہیں۔ چند گھنٹے رہتے ہیں اور ہر درمیان دن کے بعد خود کو دہراتے ہیں۔
- تپ محرقہ (میعدی بخار) کا بخار ہر روز مٹھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔
- تپ دق میں بعض اوقات دوپہر کے وقت ہلکا سا بخار ہوتا ہے۔ رات کو مریض اکثر اوقات پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہے جس سے بخار اتر جاتا ہے۔

نوٹ:-

نو مولود بچوں میں غیر معمولی طور پر بلند یا غیر معمولی طور پر کم (۳۶ درجے سے کم) درجہ حرارت کا مطلب تشویشناک مفعول ہوتا ہے۔

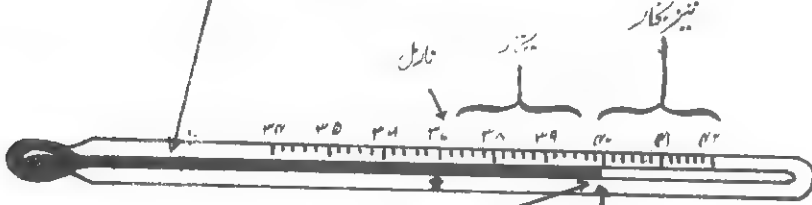
حرارت پیمائیا تھرمامیٹر کا استعمال

ہر گھر میں ایک حرارت پیمائیا ہونا چاہیے۔ دن میں چار بار مریض کا درجہ حرارت دیکھیں اور ہر بار لکھ لیں۔

حرارت پیمائیا پڑھنے کا طریقہ :-

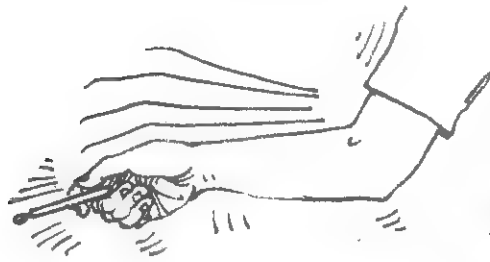
(سو حصوں میں تقسیم شدہ حرارت پیمائیا (C) استعمال کرتے وقت)

جب تک آپ ایک چاندی کی سی لکیر نہ دیکھ لیں حرارت پیمائیا کو گھمانے جائیں



یہ حرارت پیمائیا ۹۸° فہرٹس درجہ سنٹی گریڈ تک کی نشاندہی کرتا ہے۔
جس نقطہ پر چاندی کی لکیر ختم ہوتی ہے وہ درجہ حرارت کی نشاندہی کرتا ہے۔

درجہ حرارت ناپنے کا طریقہ :-



۱ حرارت پیمائیا کو صابن اور پانی یا الکوحل سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اسے ہاتھ میں پکڑ کر زرد سے چھڑکیں (یا جھنکیں) اتار دینا۔
یہ ۳۶ درجہ سے نیچے کی نشاندہی کرنے لگے۔

اگر خطہ ہو کہ مریض حرارت پیمائیا کو کاٹے (چبائے) گا تو اسے بٹل میں لٹائیں۔

۲ حرارت پیمائیا زبان کے نیچے رکھ کر منہ بند کر لیں۔





اگر مریض چھٹا بچہ ہو تو بڑی احتیاط سے
حرارت پیمیا کو اس کی مقعد (پیچھے) میں لگائیں۔

- ۳ تین یا چار منٹ تک حرارت پیمیا لگائے دیں۔
۴ اب اسے نکال کر درجہ حرارت پر پڑھیں (بغل کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے
کچھ کم اور مقعد (پیچھے) کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے کچھ زیادہ ہوگا)۔
۵ حرارت پیمیا کو حسابن اور پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔

سانس لینا

مریض کے سانس لینے کے طریقے پر خاص توجہ دیں۔ سانسوں کی گہرائی دیکھیں کہ آیا گہرے
ہیں یا اٹھلے۔ نیز مریض کے سانسوں کی شرح کا اندازہ کریں۔ (یعنی وہ ایک منٹ میں کتنے سانس
لیتا ہے)۔ سانس لینے ہوئے اسے دقت ہوتی ہے یا نہیں۔ سانس لینے وقت مریض کے سینے
کے دونوں پہلوؤں کی متوازن حرکت پر بھی غور کریں۔
اگر آپ کے پاس گھڑی یا وقت ناپنے کا کوئی اور آلہ ہو تو ایک منٹ میں سانسوں کی شرح
کا تخمینہ لگائیں۔ بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے ایک منٹ میں بارہ سے بیس بار سانس لینا حسب
معمول ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیس سانس اور نئے بچوں کے لیے چالیس سانس فی منٹ حسب
معمول شرح ہے۔ نیز بخار یا تنوریشناک امراض (جیسے مرنیا) میں مبتلا لوگ معمول سے زیادہ
بار سانس لیتے ہیں۔ ایک منٹ میں چالیس سے زیادہ اٹھلے سانس آنے کا مطلب عموماً مرنیا
ہوتا ہے۔

- سانسوں کی آواز غور سے سنیں۔ مثال کے طور پر:
- سانس لینے میں دقت، سیدھی یا سننا ہٹ کا مطلب دمر ہو سکتا ہے۔
- ہیپوش شخص کی سانس میں غرغراہٹ اور خرخرہٹ کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ اس کے
گلے میں زہان، بلغم، (پیس یا پیپ) یا کوئی اور شے اٹکی ہوئی ہے جو کافی ہوا گزرنے نہیں دیتی
جب مریض سانس لے تو اس کی پسلیوں کے درمیان اور گردن کے پاس (پنسل کی پڑی

کے نتیجے میں اندرونی جلد دیکھیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہوا کو گزرنے میں دقت پیش آرہی ہے۔ گلے میں کچھ اٹکنے ہوئے، مزینا، دمہ یا براکھائٹس (یعنی ہوا کی تھیلیوں کا دمہ) کے امکانات سمجھ کر انہی تکالیف سے متعلقہ تنگ و دو کو کریں۔

اگر مریض کو کھانسی ہو تو معلوم کریں کہ آیا یہ اس کو سونے سے باز نہیں رکھتی؟ کیسا مریض کو کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتی ہے؟ اور اگر آتی ہے تو اس کی مقدار اور رنگ کیا ہے؟ کیا اس کے ساتھ خون بھی آتا ہے؟

نبض (دل کی دھڑکن)



کسی کی نبض دیکھنے کے لیے اس کی کلائی پر یوں انگلیاں رکھیں۔ نبض محسوس کرنے کے لیے انگوٹھا استعمال کریں۔

اگر کلائی سے نبض محسوس نہ ہو سکے تو تو زخمہ کے قریب گردن کے پہلو میں محسوس کریں۔

اپنا کان براہ راست مریض کے سینے پر رکھ کر اس کے دل کی دھڑکن سنیں۔ ”دھک دھک“ دل ہی کی آواز ہے جسے نبض کہتے ہیں۔

نبض کی قوت، شرح اور باقاعدگی پر خاص توجہ دیں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی یا کوئی اور وقت پیما آلہ ہو تو ایک منٹ تک دل کی دھڑکیں گنیں۔

آرام کی حالت میں نبض کا معمول

دھڑکیں فی منٹ	۶۰ تا ۸۰	_____	بالغ
دھڑکیں فی منٹ	۸۰ تا ۱۰۰	_____	بچے
دھڑکیں فی منٹ	۱۰۰ تا ۱۴۰	_____	نہ بچے

ورزش، گھبراہٹ، ڈر اور بخار سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ بالعموم بخار کا ہر

ایک درجہ سینٹی گریڈ (°) بڑھنے کے ساتھ ساتھ نبض ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے بڑھتی ہے۔

بیماری میں مریض کی نبض کسی بار دیکھ کر اسے درجہ حرارت اور سانس کی شرح کے ساتھ لکھ لیں۔

- کمزور مگر تیز نبض سے مراد صدمہ ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز، بہت آہستہ یا بے قاعدہ نبض کا مطلب دل کی بیماری ہو سکتا ہے۔
- تیز بخار میں مبتلا شخص کی قدرے سست رفتار نبض تب محرقہ (معیادی بخار) کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھیں

آنکھوں کی سفیدی کا معائنہ کریں۔ کیا یہ حسب معمول ہے؟ سرخ ہے؟ زرد ہے؟ مریض کی آنکھوں کی پتیلیوں پر غور کریں۔



مریض کو اپنی آنکھیں اوپر نیچے اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ پھیرنے پر آمادہ کریں۔ جھٹکے یا غیر مسلسل حرکت دماغ کے نقصان کی نشانی ہو سکتی ہے۔
آنکھ کی پتیلیوں (اکھیوں کے سیاہ جھروکوں) پر خاص توجہ دیں۔ بڑی بڑی پتیلیوں کا مطلب صدمے کی حالت ہے۔ اگر وہ بہت چھوٹی ہوں تو زہر یا بعض مفرد دواؤں کا اثر ہو سکتا ہے۔

مریض کی دونوں آنکھیں غور سے دیکھ کر ان میں فرق معلوم کریں۔ خصوصاً پتیلیوں کی جسامت کے فرق کو دیکھیں۔

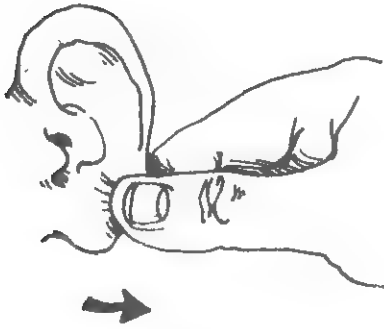
- آنکھوں کی پتیلیوں کی جسامت میں فرق ہمیشہ فوری طبی کارروائی کا تقاضا کرتا ہے۔
- اگر بڑی پتلی والی آنکھ میں اتنا زیادہ درد ہو کہ بہنے کا سبب بن جائے تو مریض کو غالباً

جہاں ڈاکٹر نہیں

کالا مونیٹا ہے۔

- اگر چھوٹی پتلی والی آنکھ میں بہت درد ہو تو آنکھ کے انگوٹری پردے کا دم ہو سکتا ہے۔ یہ ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے۔
- اگر کسی کے سر میں تازہ چوٹ آئی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کی جسامت میں فرق سے مراد داغ کا نقصان ہو سکتا ہے۔ اس سے مراد سٹروک بھی ہو سکتا ہے۔
- جس شخص کو سر میں چوٹ لگی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کا ہمیشہ موازنہ کریں۔

کان



کانوں میں درد اور عفونت کے نشانات کا ہمیشہ معائنہ کریں خصوصاً جب آپ کسی بخار میں مبتلا یا ایسے بچہ کا معائنہ کریں جو زکام میں مبتلا رہا ہو۔ جو بچہ بہت زیادہ روئے ادا اپنے کان ملے، عموماً کان کی عفونت کا شکار ہوتا ہے۔

کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر ایسا کرنے سے درد بڑھ جائے تو شاید عفونت کان کی نالی میں ہے۔

کان کے اندر سرخی یا پیپ کے آثار دیکھیں۔ اس کام کے لیے چھوٹی چوڑی کارآمد ثابت ہوگی۔ لیکن کان میں، تنکے، تار یا دیگر سخت اشیاء کو ہرگز نہ ڈالیں۔ معلوم کریں کہ آیا مریض صحیح طریقے سے سن سکتا ہے کہ نہیں کیا اس کا ایک کان دوسرے کان سے زیادہ بہتر ہے؟

منہ، زبان اور حلق

منہ، زبان اور حلق کا بغور معائنہ کریں (چاہے مریض بظاہر زیادہ بیمار نہ ہو)۔ پھٹی اور زخموں والی باچھوں کا مطلب جہانیں کی کمی ہو سکتا ہے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

زبان کی رنگت اور ظاہر حالت دیکھیں :

○ زرد اور ہموار ————— غمخوار کی کمی۔

○ نیلی ————— سانس اور دل سے متعلق مسائل

○ خشک زبان نابیدگی (پانی کی کمی) کی نشانی ہے۔

○ زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے قنگس کی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

○ زبان پر یا منہ کے اندر اگر کوئی زخم ٹھیک نہ ہو نہ ہو تو اس سے سرطان مراد لیا جاسکتا ہے۔

○ زبان اور منہ کا سرطان ان علاقوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ جہاں لوگ نمبا کو اور بجھے

ہوئے چہرے کا پان استعمال کرتے ہیں اسکے متعلق کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

حلق کے پچھلے حصے میں زبان کی دونوں طرف چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں سی ہیں، انہیں لوزتان (کوڑھیاں) کہتے ہیں۔ جب لوزتان متورم ہو جاتے ہیں تو اس مرض کو ورم لوزتان کہتے ہیں۔ لوزتان بڑھ جاتے ہیں اور بچہ کو بخار ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار کی عام ترین وجہ ہاں میں سے یہ ایک ہے۔

چھوٹے بچوں کے لوزتان پر اور حلق کے پچھلے حصے میں سفید یا سرمئی رنگ کے دھبے خناق کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

جلد

مریض کے جسم کا بغور جائزہ لینا ضروری ہے چاہے بیماری کتنی ہی خفیف کیوں نہ معلوم ہو۔ معائنہ کرنے کے لیے بچوں کے کپڑے بالکل اتار لیے جانے چاہیے۔ ہر خلاف معمول بات کا بغور معائنہ کریں۔

○ پھوڑے ○ سرخ دانے

○ زخم ○ کھچیاں

○ داغ، دھبے یا کوئی اور خلاف معمول ○ ورم عفونت کی وہ نشانی جس میں سرخی درد

نشان اور سوزش شامل ہو

○ سوزش ○ غیر معتدل گلیٹیاں یا گڑھے

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ لمفائی گلیٹیاں (گردن، بغلوں، اور جھنگاسہ) ○ بال کم یا غائب یا ان کا رنگ اور چمک جانے
میں چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں (رہنا۔)

○ مجھوڑوں کا غائب ہو جانا۔

چھوٹے بچوں کے پتھریلوں کے درمیان
عضائے تناسل کے مقام، ہاتھوں اور پاؤں
کی انگلیوں کے درمیان، کانوں کے پیچھے اور
بالوں کا بچھڑنا معائنہ کریں۔ (شاید بالوں میں جو ہیں
دادہ، سرخبادہ اور زخم ہوں)۔

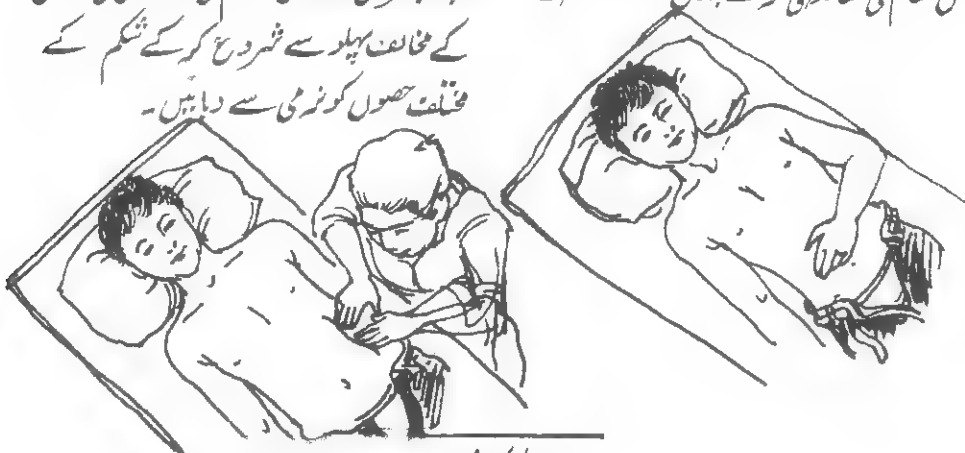


پیٹ (شکم)

اگر کسی کے شکم میں درد ہو تو درد کا مقام تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
معلوم کریں کہ آیا یہ درد مسلسل ہوتا ہے یا کہ انٹیکشنوں یا درد و خرابی کی طرح ایک دم آنا
اور پھر چلا جاتا ہے۔

شکم کا معائنہ کرتے وقت پیچھے غیر معمولی سوزش یا گلیٹیاں ڈھونڈیں۔ مقام درد اکثر
اوقات سبب کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

مریض سے کہیں کہ ایک انکلی کے ساتھ
اُس مقام کی نشاندہی کرے جہاں درد ہوتا ہے۔
پھر پتہ چلا جائے کہ درد سب سے زیادہ کہاں ہوتا
ہے؟ مریض نے جس مقام کی نشاندہی کی ہو اس
کے مخالف پہلو سے شروع کر کے شکم کے
مختلف حصوں کو نرمی سے دبا لیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

دیکھیں کہ آیا شکم نرم ہے یا سخت کیا مریض اپنے پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلہ چھوڑ سکتا ہے ؟
سخت شکم سے مراد سٹون ہو سکتا ہے — غالباً درم نہ آمدہ (اپنڈکس کا درد) یا معدہ کی آبی جھلی
کا درد بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔

شکم میں خلل معمول ڈھیلیاں یا سخت مقامات محسوس کریں۔
اگر مریض کو متلی کے ساتھ پیٹ میں لگنا درد ہو اور وہ پاخانہ کر سکے تو اپنا کان اس کے
شکم پر اس طرح لگائیں۔

انٹریوں میں گڑگڑ کی آواز نہیں۔
اگر تقریباً دو منٹ کے بعد بھی آپ کچھ
دیں سلیں تو یہ خطرے کی نشانی ہے۔



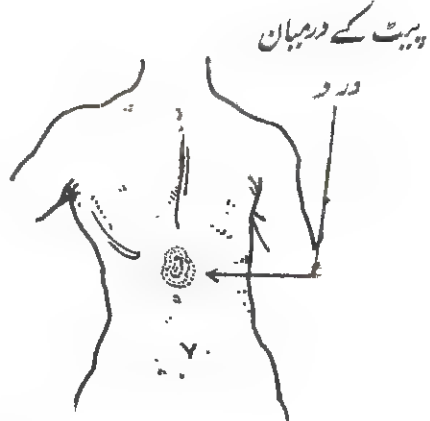
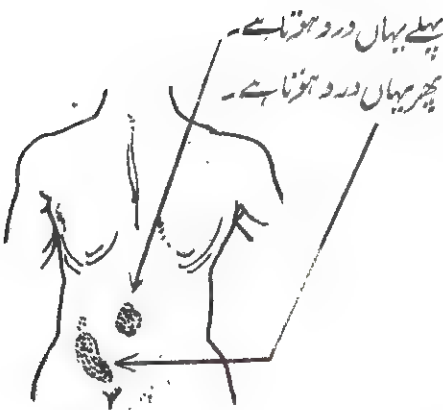
خاموش شکم خاموش کتنے کی مانند ہے! ہوشیار رہیں!

یہ تضاد ہر پیٹ کے ان حصوں کی نمائندگی کرتی ہیں جن میں مندرجہ ذیل مسائل کے دوران عموماً

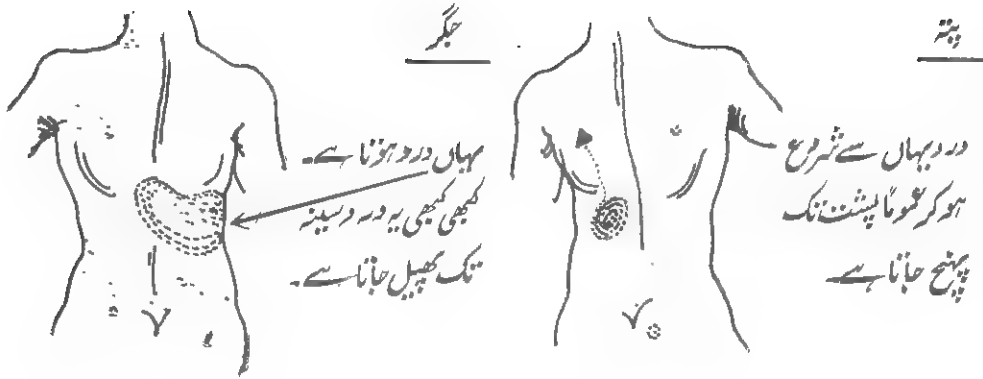
درد ہوتا ہے۔

درم نہ آمدہ (اپنڈکس کا درد)

پیٹ کے ماسور

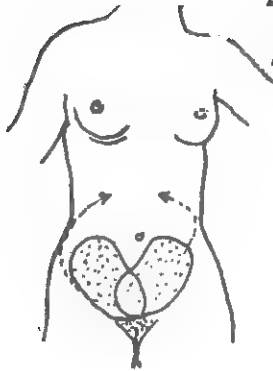


جہاں ڈاکٹر نہیں



بچے دانیوں کا درد یا
گومڑے وغیرہ۔

ایک یا دونوں پانسوں
میں درد ہوتا ہے اور
کبھی کبھی یہ درد پیچھے
کی طرف بڑھ جاتا ہے



نظام پیشاب

پشت کے درمیان یا
پنچلے حصے کا درد۔ یہ
درد عموماً کمر کے گرد
پیٹ کے پچھلے حصوں
تک پہنچ جاتا ہے۔



پیشابی نالیاں
قتلاً

عضلات اور اعصاب

اگر کوئی شخص بے حسی، کمزوری یا اپنے جسم کے کسی حصہ پر قابو نہ ہونے کی شکایت کرے
یا آپ ان ہی باتوں کا معائنہ کرنا چاہیں تو اس کے چلنے اور حرکت کرنے کے انداز پر غور کریں۔
مریض کو کھڑا کر کے، بیٹھا کر، یا مکمل طور پر سٹا کر اس کے جسم کے دونوں پانسوں کا بغور موازنہ
کریں۔

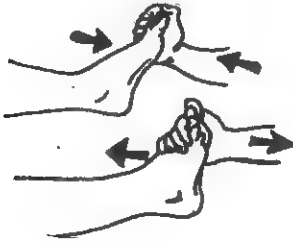


مریض کو مسکانے، تہوری چڑھانے، آنکھیں کھولنے اور
چہرہ : پھر بالکل بند کرنے پر آمادہ کریں۔ چہرے کے ایک طرف
کے جھکاؤ یا کمزوری پر غور کریں۔

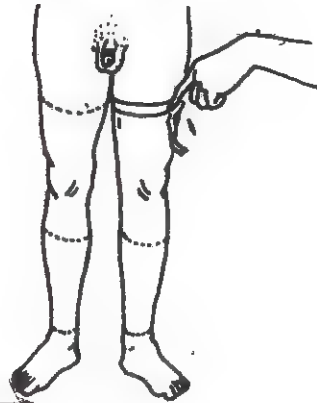
اگر یہ مسئلہ تقریباً تقریباً یکدم شروع ہوا ہو، تو سر کی چوٹ ضرب
Bell's Palsy بیلز پالیسی کے متعلق سوچیں (بیلز پالیسی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عموماً
مریض کے چہرے کا ایک یا نئے مفلوج ہو جاتا ہے)

اگر یہ حالت تدریج ہوتی ہو تو اس کی وجہ دماغ کی رسولی ہو سکتی ہے۔ طبی مشورہ
حاصل کریں۔ آنکھوں کی حسب معمول حرکت اور پتلیوں کی جسامت کی بھی جانچ کریں اور
معلوم کریں کہ مریض اچھی طرح دیکھ سکتا ہے کہ نہیں۔
بازو اور ٹانگیں : عضلات کی کمزوری دیکھیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کی موٹائی کا فرق معلوم
کریں۔

مریض کے ہاتھوں کی قوت کا موازنہ کرنے
کے لیے آپ اُسے اپنی انگلیاں دبانے پر
آمادہ کریں۔

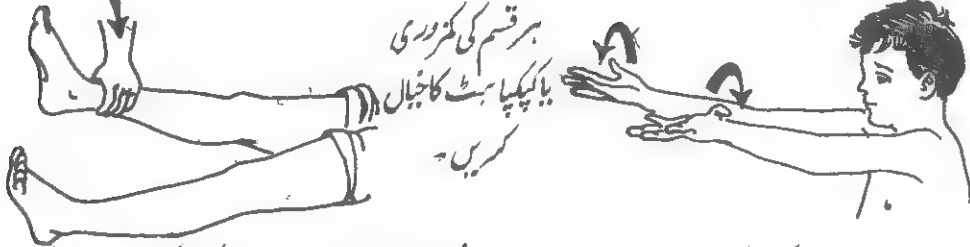


بازوؤں اور ٹانگوں کی گولائی معلوم
کرنے کے لیے کوئی دھاگہ یا فیتہ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

بیزا سے اپنے بازو سیدھے پھیلا کر اپنے
ہاتھ اوپر نیچے کرنے پر آمادہ کریں۔
مریض کو لٹا کر پہلے ایک ٹانگ اور
پھر دوسری ٹانگ اٹھانے پر آمادہ کریں۔



اگر عضلاتی کمی یا کمزوری سارے بدن پر اثر انداز ہو تو ناقص غذا یا کسی کہنہ (دیہ پا لمبی)
بیماری (جیسے تپ دق)، مشتبہ کریں۔

اگر عضلاتی کمزوری بغیر متوازن ہوا یا ایک پہلو پر زیادہ ہو تو بچوں کے معاملے میں سب
سے پہلے ورم نخاع یعنی فالج کے بارے سوچیں، اور بالغوں کے معاملے میں پشت کی
بیماری، پشت یا سر کی چوٹ یا سٹروک کے بارے سوچیں۔



مختلف عضلات کے اکڑاؤ یا تناؤ کی جانچ
○ اگر جبراً اکڑا ہوا ہو یا کھلتا نہ ہو تو کزاز (ٹشنج) گلے کی شدید عفونت
یا دانت کی عفونت کو سبب سمجھیں۔



○ اگر گردن یا پشت اکڑی اور تیغی کی طرف مڑی
ہوئی ہو تو نہایت بیمار بچے کے معاملے میں اسے
دماغ کی تھلیوں کا ورم (Meningitis) سمجھیں

اگر سر آگے کو جھک نہ سکے اور گھٹنوں کے درمیان
نہ کیا جا سکے تو غالباً دماغ کی تھلیوں کا ورم ہے۔

○ اگر بچے کے کچھ عضلات ہمیشہ اکڑے رہیں اور وہ عجیب و غریب اور تھٹکوں والی حرکات
کرے تو وہ تشنج (کزاز) کا مریض ہو سکتا ہے۔

○ اگر عجیب اور تھٹکوں والی حرکت یک نخت پیدا ہونے کے ساتھ ہی مریض پر غشی طاری
ہو تو اسے دورے پڑ سکتے ہیں یا اور اگر ایسے



دورے اکثر پڑنے ہوں تو مرگی کے بارے
سوچیں۔ اگر یہ تمام چیزیں بیماری کی حالت ہیں

رو نما ہوں تو ان کی وجہ تیز بخار، ناپیدگی یا کزاز ہو سکتی ہے۔
اگر مشکوک مرض کزاز ہو تو مرین کے بغیر شعوری رد عمل کا معائنہ کریں۔



ہاتھ پاؤں یا جسم کے دیگر اعضاء میں قوت
حس کی کمی کا معائنہ کرنے کے لیے یہ
مریض کی آنکھیں بند کروا کر اس کے
جسم کے مختلف حصوں کو ہاتھ سے چھریں یا کوئی
تیز چیز چھوئیں۔ مریض سے کہیں کہ جب اسے
محسوس ہو تو ”ہاں“ کہے۔

● جسم پر دھبوں یا نشانوں میں یا ان کے قریب قوت حس کی کمی کی وجہ کوڑھ (جذام)
ہو سکتی ہے۔

- دونوں ہاتھوں یا پاؤں میں قوت حس کی کمی ذیابیطس یا کوڑھ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔
- صرف ایک پانے میں قوت حس کی کمی، مکر کی تکلیف یا مکر کی چوٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

بیماری جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ طاقت و توانائی حاصل کرنے اور جلد صحت یاب ہونے کے لیے خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کا سب سے ضروری حصہ مریض کی دیکھ بھال ہے۔

عام طور پر دو ایساں ضروری نہیں ہوتیں۔ لیکن بہتر حفاظت ہمیشہ ضروری ہوتی ہے۔ بہتر حفاظت اور دیکھ بھال کے مندرجہ ذیل اصول ہیں:

۱۔ مریض کی آسائش



مریض کو تازہ ہوا اور روشنی والی آرام جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔ اسے زیادہ سردی یا گرمی سے بچنا چاہیے۔ اگر ہوا سرد ہو یا مریض کپکپا رہا ہو تو اسے چادر یا کھبل سے ڈھانپ دیں۔ لیکن اگر موسم گرم ہو یا مریض کو بخار ہو تو اسے ہرگز نہ ڈھانپیں۔

۲۔ مائعات



تقریباً ہر بیماری میں اور خصوصاً جب مریض بخار یا اسہال میں مبتلا ہو تو اسے وافر مقدار

میں مائع، پانی، رس، شوربہ وغیرہ پینے چاہئیں۔

۳۔ ذاتی حفاظت

مریض کا صاف ستھرا رہنا
بڑا ضروری ہے۔ اسے ہر روز تھلایا
جانا ضروری ہے مگر مریض اتنا بیمار
ہو کہ وہ بستر سے باہر نہ نکل سکے
تو اس کا جسم اسفنج یا کپڑے اور نیم
گرم پانی سے دھوئیں (صاف کریں)
اس کے سب کپڑے، چادریں



اور غلات بھی صاف ہونے چاہئیں۔ نیز اس کے بستر کو خوراک کے ٹکڑوں اور ریزوں سے
پاک رکھنے کا بھی خاص خیال رکھیں۔

۴۔ اچھی خوراک

اگر مریض کا کھانے کو جی چاہے تو اسے کھانے
دیں۔ اکثر امراض کوئی خاص غذا طلب نہیں کرتے۔
مریض کو بہت ساری مائع پینی چاہیں اس
کے علاوہ اسے چاہیے کہ وہ دودھ، پنیر، چوزوں،
انڈوں، گوشت، مچھلی، لوبیہ، ترکاری اور پھلوں
جیسی تین سازی اور غذائیت سے بھرپور خوراکیں بھی
کھائے۔



اگر مریض بہت ہی بیمار اور کمزور ہو تو اسے
انہی خوراکوں کے شوربے یا رس نکال کر پلائیں۔

توانائی بخش خوراکیں بھی ضروری ہیں۔ مثال کے طور پر چاول، گندم، جئی، آلو، دلیہ وغیرہ۔
اگر ان خوراکوں میں تھوڑی سی چینی اور تھائی تیل ملا لیا جائے تو ان کی توانائی میں اضافہ ہو جاتا
ہے۔ علاوہ ازیں بہت سارے پیٹھے مشروبات پینے میں مریض کی حوصلہ افزائی کریں خصوصاً
اس صورت میں جب مریض زیادہ کھانا نہ سکتا ہو۔

جہاں ٹوکٹر نہیں

چند مسائل خاص خوراک طلب ہوتے ہیں مثلاً

- معدے کے ناسور اور دل کی جلن
- ورم زائدہ، انتڑیوں کی رکاوٹ، ہیٹ کاشدہ درد
- لان حالتوں میں کوئی خوراک نہ کھائیں
- ذیابیطس
- قلبی مسائل
- پت کی تھیلی کے مسائل
- پچھ کی پیشانی نالی کی عفونتیں

سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال

۱۔ مالتات

سخت بیمار شخص کیلئے کافی مالتات پینا از حد



ضروری ہے۔ اگر مریض ایک وقت میں صرف
تھوڑی مالتات ہی پی سکتا ہو تو اسے بار بار
تھوڑا تھوڑا پلانے رہیں۔ اور اگر وہ بیمار
بشکل نکل سکتا ہو تو ہر پانچ یا دس منٹ کے بعد اسے چسکیاں لگوائیں۔

جہ مالتات مریض ہر روز پیتا ہو ان کی مقدار ناپیں۔ بالغ شخص کو ہر روز دو یا دو سے زیادہ
لیٹر پانی پینا چاہیے۔ اور روزانہ تین یا چار بار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر مریض پانی نہیں پینا یا کافی
پیشاب نہیں کرتا۔ اور اس میں ناسیدگی کے آثار نمودار ہو گئے ہوں۔ تو مالتات پینے میں اس کی
حوصلہ افزائی کریں۔ اسے چاہیے کہ وہ غذائیت سے بھرپور مالتات میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پیے۔
اگر مریض کچھ بھی نہ پئے تو اسے بدن میں پانی کی کمی پڑی کرنے والا مشروب بلائیں۔ اگر وہ بہ بھی کافی
مقدار میں نہ پی سکے اور اس میں ناسیدگی کے آثار پیدا ہو جائیں تو کوئی کارکن صحت اسے ویدوز
محول لگا سکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کو بہت دفعہ چسکیاں بھرنے کی تاکید کی جائے تو اس کی ضرورت
نہیں پڑے گی۔

(۲) خوراک

اگر کوئی شخص اتنا بیمار ہو کہ وہ ٹھوس غذا کھا سکے تو اسے شوربا (Soup) یا کچھیں، دہی، لسی، دس اور غذائیت سے بھرپور دیگر مائع فراہم کریں، دلیہ، کھیر، سو جھی اور مکی سے بنے کھانے اچھے ہیں لیکن انہیں تین سارے غذاؤں کے ساتھ کھلایا جانا چاہیے۔ انڈے، لوبنیہ، جیتے، مچھلی یا چوزے سے سوپ یا شوربے بنائے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایک وقت میں صرف تھوڑا سا کھانا کھا سکتا ہو تو اسے ہر روز کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھلائیں۔

(۳) صفائی اور بستر پر پالسنہ بدلتا

نشوونما مریض کے لیے صفائی نہایت ضروری ہے اسے ہر روز نیم گرم پانی سے نہلانا چاہیے۔ کچھ دنوں کو روزانہ اور ہر دفعہ جب وہ گندے ہو جائیں، بدل دیں۔ بہت کمزور مریض جو خود اپنا پالسنہ نہ بدل سکتا ہو پالسنہ بدلنے میں اس کی مدد کی جانی چاہیے۔ یوں بستر پر پڑے رہنے سے پیدا ہونے والے ناسوروں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

بہت عرصہ سے بیماری میں مبتلا بچے کو اکثر اوقات اس کی ماں کی گود میں بٹھایا جانا چاہیے۔ مریض کا پالسنہ بدلتے رہنا نمونیا کو روکتا ہے۔ بلے عرصے سے اکثر بستر میں پڑے رہتے والے ہر مریض کے لیے نمونیا ایک مستقل خطرہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو بخار ہو اور وہ کھانسنے اور تیزی سے اٹھنے سانس لینے لگے تو غالباً اسے نمونیا ہو گیا ہے۔

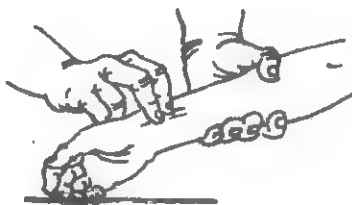
(۴) مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا۔

مریض کی حالت میں آپ کو ہر وہ تبدیلی دیکھنی چاہیے جس سے معلوم ہو سکے کہ مریض بہتر ہو رہا ہے یا بدتر۔ اس کی حیاتی نشانیوں کا ریکارڈ رکھیں۔ دن میں چار دفعہ مندرجہ ذیل حقائق لکھیں۔

تنفس
(سانس کی رفتار فی منٹ)

نبض
(دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ)

درجہ حرارت
(کنٹے درجے)



جہاں ڈاکٹر نہیں

نیز مائعات کی مقدار جو مریض دن میں پیتے اور تھنی بار دن میں وہ پیشاب اور پاخانہ کرے کچھ لیں۔ یہ معلومات کارکن صحت یا ڈاکٹر کے لیے محفوظ کر لیں۔
تشویشناک اور خطرناک بیماری سے آگاہ اور خبردار کر دینے والی نشانیاں دیکھنا بہت ضروری ہے۔ خطرناک امراض کی نشانیوں کی ایک فہرست مندرجہ ذیل سے۔ اگر ان میں سے کوئی نشانی بھی مریض میں ظاہر ہو تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

خطرناک امراض کی نشانیاں

مندرجہ ذیل نشانوں میں سے اگر ایک یا زیادہ نشانیاں کسی مریض میں پائی جاتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی ماہر طبی امداد کے بغیر اس کا علاج گھر پر نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی زندگی خطرے میں ہو سکتی ہے۔ لہذا جتنی جلدی ہو سکے، طبی امداد حاصل کریں۔



- ۱۔ جسم کے کسی حصے سے خون کی بہت ساری مقدار ضائع ہو جانا
- ۲۔ خنک کھانسا (کھانسی کے ساتھ خون آنا)
- ۳۔ ہونٹوں اور ناکھوں کی واضح نیلاہٹ (اگر یہ نئی بات ہو)
- ۴۔ سانس لینے میں وقت آرام کرنے سے آفاقہ نہ ہوتا ہو
- ۵۔ مریض کو جگایا نہ جاسکتا ہو (بے ہوشی)
- ۶۔ مریض اتنا کمزور ہو گیا ہو کہ کھڑا ہونے سے اس پر غشی طاری ہو جاتی ہو
- ۷۔ ایک یا زیادہ دنوں تک پیشاب نہ کر سکا
- ۸۔ ایک یا زیادہ دنوں تک کوئی مائع چیز نہ پی سکا
- ۹۔ الٹیوں کی کثرت، ایک دن سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا
- بچوں کے معاملے میں چند گھنٹوں سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا
- ۱۰۔ ٹنگ کی طرح سیاہ پاخانہ آنا۔ الٹیوں کے ساتھ خون یا پاخانہ آنا
- ۱۱۔ اگر کسی شخص کو اسہال (دست) ہو لگے ہوں یا پاخانہ نہ کر سکتا ہو، مگر قے کے ساتھ

مسلل اور شدید پیٹ درد ہو

- ۱۲۔ ہر مسلسل اور شدید درد جو تین دن سے زیادہ عرصہ تک رہے
 ۱۳۔ خجیندہ کمر کے ساتھ اکڑی ہوئی گردن کے ساتھ یا بغیر اکڑا ہوا جڑا
 ۱۴۔ بخار یا کسی اور تشویشناک مرض میں مبتلا شخص کو ایک سے زیادہ دورے پڑنا
 ۱۵۔ نیز بخار (۳۹°C سے زیادہ) جسے اتارنا نہ جاسکے یا جس کی مدت ۴ یا ۵ دن سے زیادہ ہو

۱۶۔ طویل مدت میں وزن کی کمی

۱۷۔ پیشاب میں خون آنا

۱۸۔ مسلسل بڑھتے رہنے والے مچھڑے جو علاج سے ٹھیک نہ ہوں

۱۹۔ بدن کے کسی بھی حصے میں کوئی لگٹی جو بڑھتی رہے

۲۰۔ حمل اور بچے کی پیدائش کے مسائل

حمل کے دوران جریان خون

چہرے کی سوجن اور آخری مہینوں میں دیکھنے میں وقت پیش آنا
 ایک بار پانی پھوٹنے اور دروزہ کے شروع ہوجانے کے بعد طویل دیر

شدید جریان خون

کب اور کیسے طبی امداد حاصل کی جائے؟

خطرناک بیماری کی پہلی نشانی

پر ہی طبی امداد طلب کریں۔ اس

وقت تک انتظار نہ کریں جب کہ

مریض آشنا بیمار ہو جائے کہ اسے

مرکز صحت یا ہسپتال لے جانا

مشکل یا ناممکن ہو جائے۔

اگر بیمار یا زخمی شخص کو مرکز صحت

تک لے جانے سے اس کی حالت

اور بھی بدتر ہونے کے خدشات



اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکن صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر ورم راندہ / اینڈکس کا درد) ہیں، تو کارکن صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکز صحت یا ہسپتال پہنچا دیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کر لیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام و راحت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھینچنے سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے نیلے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرنے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیں۔

کارکن صحت کو کیا بتایا جانا چاہیے؟

مقل مندانہ طریقے سے علاج یا دورا بخیزہ کرنے سے پیشتر کارکن صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جا سکتا ہو تو کارکن صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی دمر دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ اس مقصد کے لیے کسی چھوٹے نیچے یا بیوقوف شخص کو بھیجیں نہ بھیجیں۔

کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کر لیں۔

اگلے صفحے پر دیئے گئے فارم پر آپ مریض کی رپورٹ بنا سکتے ہیں۔ اس فارم کی کئی اور نقلیں اس کتاب کے آخر میں بھی موجود ہیں۔ ان میں سے ایک کو پھاڑ کر جتنی بھی تفصیلات آپ حاصل کر سکتے ہیں انہیں بغور پُر کر دیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذائیت سے بھرپور خوراک از حد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ تر دوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ نذات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۵۰ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جاسکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جراثیمی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں



بزن بھی ابلانے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب ناہیدگی ہے۔ ناہیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں مبتلا بچہ کو دافر مقدار میں پانی پلانے سے ناہیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شند اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔



اسہال میں مبتلا بچے کو بہت سے مائع پلانا تمام دوائیوں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام



پانی استعمال کریں

پینے کا پانی ایا لیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے

① اسہال، کرم، انٹریبلوں کی عفونت

② جلدی عفونتی

۳ عفونت پیدا کرنے والے زخم
زخموں کو صابن اور پانی
سے اچھی طرح دھوئیں۔
ضربِ تمازت (Heat Stroke)
گر میوں میں ٹھنڈے
نکاحِ تمازت (Heat Exhaustion) پانی سے اکثر نہائیں۔ سارا
دن نمکیں پانی پیئیں۔



علاج

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے:

پانی استعمال کریں



① اسہال اور ناپیدگی
بہت ساری مائعیات پیئیں

② بخار والی بیماری
بہت ساری مائعیات پیئیں

③ تیز بخار
جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں

④ پیشاب کی معمولی عفونتیں
بہت سارا پانی پیئیں

⑤ کھانسی
بہت سارا پانی پیئیں اور بلغم
پتلی کرنے کے لیے سانس
کے ذریعے گرم آبی بخارات
اندر کھینچیں۔

⑥ کھانسی
ہوا کی نالیوں کی سوزش یعنی
برائے کالی ٹس
نمونیا
کالی کھانسی

⑦ پھوٹے
جلدی بیماریاں۔ امپی ٹیٹو
(Impetigo)

صابن اور پانی سے خوب
رگڑیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکن صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر درم راندہ (ایپنڈیکس کا درد) ہیں) تو کارکن صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکز صحت یا ہسپتال پہنچا دیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کر لیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام دہ حالت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھینچنے سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے نیلے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرانے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیں۔ کارکن صحت کو کیا بتایا جانا چاہیے؟

عقل مند طریقے سے علاج یا دوا تجویز کرنے سے پیشتر کارکن صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جاسکتا ہو تو کارکن صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی ذمہ دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ اس مقصد کے لیے کسی پھوٹے نپکے یا بیوقوف شخص کو بھیجیں۔ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کر لیں۔

اگلے صفحے پر دیتے گئے فارم پر آپ مریض کی رپورٹ بنا سکتے ہیں۔ اس فارم کی کئی اور تفصیلات اس کتاب کے آخر میں بھی موجود ہیں۔ ان میں سے ایک کو پھاڑ کر جتنی بھی تفصیلات آپ حاصل کر سکتے ہیں انہیں بغور پُر کر دیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذا آہستہ سے بھر لوں خوراک از حد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ نرودوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ نباتات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۵۰ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جاسکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جھڑوسی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں



برتن بھی ابالنے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب نابیدگی ہے۔ نابیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں مبتلا بچہ کو دو افر مقدار میں پانی پلانے سے نابیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شہد اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔



اسہال میں مبتلا بچے کو بہت سے مائع پلانا تمام درایوں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام



پانی استعمال کریں

پینے کا پانی ابالیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے

① اسہال، کرم، انتڑیوں کی عفونت

② جلدی عفونتیں

۳ صفوت پیدا کرنے والے زخم زخموں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
 ضربِ تمارت (Heat Stroke) گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے اکثر نہائیں۔ سارا دن نمکیں پانی پیئیں۔
 تکانِ تمارت (Heat Exhaustion)



علاج

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے پانی استعمال کریں



بہت ساری مائعیات پیئیں
 بہت ساری مائعیات پیئیں

① اسہال اور نابہدگی

② بخار والی بیماری



جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں

③ تیز بخار

④ پیشاب کی معمولی عفوئیتیں

(خواتین میں عام ہوتی ہیں)

بہت سارا پانی پیئیں

بہت سارا پانی پیئیں اور بلغم

پتلی کرنے کے لیے سانس

کے ذریعے گرم آبی بخارات

اندر کھینچیں۔

⑤ کھانسی

• دمہ

• ہوا کی مایوں کی سوزش یعنی

• براہِ نکاتی ٹس

• نمونیا

• نکالی کھانسی

⑥ پھوٹے

• جلدی بیماریاں۔ ایپی ٹاہیگو (Impetigo)

صابن اور پانی سے خوب

رگڑیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

٭ جلد باکھو پڑی کی دھوئیں

(ادو)

٭ گھوڑے میں لیٹے رہنے
سے سر کے بالوں کا غائب
ہو جانا۔

٭ پھنسیاں

④ عفونت زدہ زخم، پیپ
گرم پانی میں بھگوئیں یا گرم
گدیوں سے ٹکود کریں۔

⑤ اگر سے، دکتے عضلات
اور گرم گدیاں رکھیں۔
اور جوڑ

⑥ تارش، جلن اور ر سنے
والی جلدی رگڑیں (زخم)

⑩ چھوٹی اور معمولی جلنیں
ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھیں

⑪ خراب گلابا درم لوزٹان
(Tonsillitis)
گرم نمکیں پانی سے غوارے
کریں۔

⑫ آنکھ میں تیراب، سبج دار
پانی، گرم دیا رگڑ پیدا کرنے
والی کسی اور چیز کا پڑ جانا



ادویہ کے استعمال پر بر محل اشارات

- ۱۔ ادویہ صرف ضرورت کے وقت استعمال کریں۔
 - ۲۔ جو بھی دوا آپ استعمال کریں، اس کے صحیح استعمال اور احتیاط سے بخوبی واقف ہوں۔
 - ۳۔ مطلوبہ خوراک (مقدار) کے درست ہونے کا تعین کر لیں۔
 - ۴۔ اگر دوا فائدہ نہ پہنچائے یا پیچیدگی کا باعث بنے تو اسے استعمال کرنا چھوڑ دیں۔
 - ۵۔ شک کی صورت میں کارکن صحت کو خدمت کا موقع دیں۔
- نوٹ:

بعض کارکنان صحت اور ڈاکٹر، دوا کی ضرورت نہ ہونے کی صورت میں بھی دوا دیتے یا تجویز کرتے ہیں عموماً اس لیے کہ وہ سوچتے ہیں کہ مریض دوا کی توقع رکھتا ہے اور جب تک وہ اسے حاصل نہ کر لے گا اس کی تسلی نہ ہوگی۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا کارکن صحت سے کہیں کہ آپ دوا صرف اسی صورت میں حاصل کرنا چاہتے ہیں جب اس کی واقعی اور قطعی ضرورت ہو۔ ایسا کرنے سے آپ کا پیسہ بھی بچے گا اور صحت بھی محفوظ رہے گی۔

دوا صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ
اس کی ضرورت اور استعمال دونوں کو یقیناً
جانتے ہوں

ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال

یہاں پر ان عام اور خطرناک ترین غلطیوں کی فہرست ہے جو لوگ جدید ادویات کے استعمال میں کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ادویات کا غلط استعمال ہر سال بہت ساری اموات کا باعث بنتا ہے، خبردار!

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۱) کلورم فینی کول (Chloramphenicol, Chloromycetin)

اسہال اور دیگر معمولی امراض کے لیے اس دوا کا عام استعمال بہت
برای بد قسمتی ہے کیونکہ یہ دوا بہت خطرناک ہے۔ کلورم فینی کول کو
صرف تپ دق جیسے تشویشناک امراض کے لیے استعمال کریں۔ یہ
دوا نو مولود یعنی بچوں کو ہرگز نہ دیں۔



۱۲) آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) پیٹوٹریسن (Pituitrin)

ارگونو وائین (Ergonovine) ارگوٹریٹ (Ergotrate)

بد قسمتی سے کئی دایاں یہ دوا یاں بچہ جننے کا عمل تیز کرنے یا دروازہ
میں ماں کو "حافط دینے" کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ایسا کرنا بڑا خطرناک
ہے۔ کیونکہ یہ ماں یا بچہ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ ادویات
بچہ پیدا ہونے کے بعد صرف خون بند کرنے کے لیے استعمال کریں۔



(۳) کسی دوا کے ٹیکے

یہ عام خیال اور عقیدہ غلط ہے کہ دوا یاں
کھانے سے ٹیکے بہتر ہیں۔ کھانے والی دوا یاں بہت
دفعہ ٹیکوں کی طرح ہی یا ان سے بھی بہتر اثر کرتی ہیں۔ کھانے والی ادویات کی یہ نسبت ٹیکے زیادہ
خطرناک ہوتے ہیں۔ ٹیکوں کا استعمال اس لیے بڑا ہی محدود ہونا چاہیئے۔



۱۳) پنسلین (Penicillin)

پنسلین صرف مخصوص عفونتوں کے خلاف عمل کرتی ہے۔ موجد، رگڑ، کسی در دیا بخار کے
لیے اسے استعمال کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔ بالعموم جن چوٹوں سے جلد کٹنے پھٹنے سے محفوظ
رہے، خواہ ان سے بڑی رگڑیں بھی لگ جائیں، وہ عفونت کے خطرے سے خالی ہوتی ہیں۔ ان کا
علاج کرنے کے لیے پنسلین یا کسی اور جراثیم کش (اینٹی بائیوٹک) دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔
کئی لوگوں کے لیے پنسلین خطرناک ہوتی ہے۔ لہذا اسے استعمال کرنے سے پہلے اس
کے متعلقہ خطرات اور احتیاط کو اچھی طرح پڑھ کر سمجھ لیں۔

۱۴) سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin) کے ٹیکے

ان کے بہت سارے اور مختلف برانڈ نام ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہن سکتی ہے۔

ہندا اور بدوں کے ذریعہ محلول صحت اسی صورت میں لگایا جانا چاہیے جب مریض بالکل نہ کھا سکے یا اس کے جسم میں شدید "نامیدگی" (پانی کی کمی) واقع ہو گئی ہو۔

اگر مریض کچھ نکل سکتا ہو تو اسے ایک لیٹر پانی میں نمک اور چینی ملا کر دیں۔ (جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والا مشروب) یہ مشروب مریض کو اتنی ہی طاقت بخشنے کا جتنی کہ آتی دی محلول کا لیٹر اسے بخش سکتا ہے۔

جو لوگ کھا سکتے ہیں انہیں غذائیت سے بھرپور خوراکیں ہر قسم کی آئی۔ وی سے زیادہ توانائی فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر مریض مائع کو نگل کر اندر رکھ سکتا ہو تو.....



جن بچوں اور نہایت کمزور لوگوں کے پیٹ میں تشدید درد ہو یا جو نامیدگی (جسم میں پانی کی کمی) کا شکار ہو چکے ہوں انہیں ملین یا مسهل دینا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ قدرتی سے لوگ سوچتے ہیں کہ مسهل صحت کو بحال کرتے



اور جسم کو بڑی اشیاء سے پاک کرتے ہیں۔

کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

کئی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ دوا کھاتے وقت انہیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور کچھ کا نہیں۔ بعض اوقات انہی عقیدوں کے باعث لوگ ادویات کھانا نہ کر دیتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ درحقیقت کوئی دوا بھی صرف اس لیے نقصان دہ نہیں ہوتی کہ اسے کسی خاص خوراک کے ساتھ کھایا گیا ہے چاہے وہ خوراک، کالی مرچیں، امرود، مالٹے یا کچھ بھی کیوں نہ ہو۔ لیکن چاہے کوئی

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی دوا کھائی جا رہی ہو یا نہ، نیا دہ چکنائی اور مسالوں والی خوراکیں پیٹ اور آنتریوں کے مسائل کو بڑھ کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی شخص شراب نوشی کرتا ہو تو بعض دوائیاں اس کے لیے شدید رد عمل پیدا کریں گی۔

کچھ حالات ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں بے شک بعض ادویات سے گریز کرنا ہی بہترین عمل

ہوتا ہے:

۱ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ان تمام ادویات سے گریز کرنا چاہیے جو ان کے لیے قطعاً ضروری نہ ہوں۔ (جیائین اور فولاد کی گولیاں بلا خوف کھائی جاسکتی ہیں۔)



۲ نسخے (نومولود) بچوں کو دوا کھلاتے وقت بڑی احتیاط برتیں۔ اگر ممکن ہو تو دوا دینے سے پہلے طبی امداد حاصل کر لیں۔ یقین کر لیں کہ دوا کی مقدار بچے کے لیے زیادہ نہ ہو۔

جس شخص کو پینسلین، امپیلین، سلفا نائیمڈ یا کوئی اور دوا کھانے کے بعد کبھی چھپا کی جیسا شدید رد عمل، چیچک نما دانے اور خارش وغیرہ ہوتی ہو اسے اپنی باقی زندگی میں اس دوا کو کبھی دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس دوا کا دوبارہ استعمال اس کے لیے مہایت



خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

۳ جن کے پیٹ میں ناسور ہوں یا جنہیں دل کی جلن کا مرض ہو انہیں اسپرین والی ادویات سے گریز کرنا چاہیے۔



۵ سر بیماری میں کچھ مخصوص ادویات نقصان دہ یا خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر شدید درم جگر (یرقان) میں مبتلا شخص کا علاج جراثیم کش ادویات یا دیگر قوی دوائیوں سے نہیں کیا جانا چاہیے کیونکہ ایسے مریضوں کا جگر پہلے ہی نقصان زدہ ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ ادویات ان کے جسم میں نہر ملا دیں۔

۶ جن لوگوں کے جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو گئی ہو یا جنہیں گردوں کا مرض ہو انہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ادویات کے استعمال میں خصوصی احتیاط برتنی چاہیے۔ جو شخص حسب معمول پیشاب نہ کر سکتا ہو اسے ایسی دوا کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں جو اس کے جسم میں نہ ہر ملا سکتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچہ کو تیز بخار کے ساتھ جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو جائے تو جب تک وہ حسب معمول پیشاب نہ کر سکے اسے اسپین کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ نابیدگی کے مریضوں کو کبھی سلفا نہ دیں۔

لنٹی بائیوٹکس

یعنی جراثیم کش ادویات

جراثیم کش ادویات کا درست استعمال نہایت اہم اور مفید ہے کیونکہ یہ بیکٹریا کی پیدا کردہ عفونتوں اور بیماریوں کا مقابلہ کرتی ہیں۔ پنسلین (Penicillin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)، سٹریپٹومیسین (Streptomycin)، اور کلورام فینی کول (Chloramphenicol) مشہور جراثیم کش ادویہ ہیں۔ اس کتاب میں سلفا کی مفرد دوائیوں (Sulfa drugs) اور سلفا نو مائیڈز (Sulfanamides) کو بھی جراثیم کش ادویہ کی فہرست میں شمار کیا گیا ہے۔ خاص جراثیم کش دوائیاں، خاص عفونتوں کے خلاف، خاص طریقے سے عمل کرتی ہیں۔ ہر جراثیم کش دوا کا استعمال خطرناک ہے۔ لیکن بعض کم خطرناک اور دیگر زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ اس لیے جراثیم کش ادویہ کے انتخاب اور استعمال میں بڑی احتیاط برتنی چاہیے۔ جراثیم کش ادویات کی کئی اقسام ہیں۔ چونکہ ہر قسم کے بہت سارے تجارتی (برانڈ نام) ہیں اس لیے یہ امر الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ بہر حال اہم ترین جراثیم کش ادویات کو چن کر بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض مخصوص جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

۱ پینسلین یا ایپی سیلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے چھپاکی کے رد عمل پر قابو پانے کے لیے ہمیشہ ایڈرینالین (Adrenalin) یا (اپی نفرین Epinephrin) کے ٹیکے پاس رکھ لیا کریں۔

۲ پینسلین سے بیش حساس لوگ اریٹھرومائی سین (Erythromycin) یا سلفا (Sulfa) جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

۳ جس بیماری پر پینسلین جیسی محدود اثر جراثیم کش دوا قابو پاسکے اس کے لیے ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) جیسی کوئی وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔
۴ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) کو عام طور پر صرف ٹائیفائیڈ (تب محرقہ) یعنی مبعادی بخار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک خطرناک مفرد دوا ہے۔ اسے معمولی بیماریوں کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

۵ ٹیٹراسائیکلین اور کلورم فینی کول کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔ انہیں کھانا زیادہ محفوظ ہے۔ نیز اس طرح تکلیف کم اور فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔

۶ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد عورت کو ٹیٹراسائیکلین نہ دیں۔ جب تک بچہ کم از کم چھ سال کا نہ ہو جائے اسے بھی یہ دوا نہ دیں۔



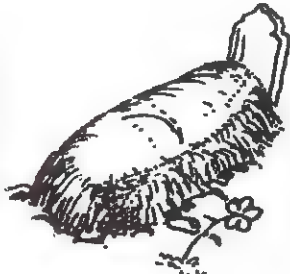
۷ بالعموم سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) اور ایسی ادویات جن میں یہ شامل ہو، صرف تب دق کے لیے استعمال کریں۔ ایسا کرتے وقت اسے ہمیشہ تب دق کی کسی اور دوا کے ساتھ پلائیں۔ جب ایپی سیلین (Ampicillin) نایاب یا بہت مہنگی ہوتو۔ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کو پینسلین کی آمیزش میں، انٹریوں کے گہرے زخموں اور ورم زیادہ (اپنڈکس کا درد) کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اسے نزلہ، زکام یا عام تنفسی امراض کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔

اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

عام عفونتوں کی صورت میں جراثیم کش ادویہ ایک دو دن کے اندر اثر کرنا شروع کر دیتی

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ہیں۔ اگر استعمال ہونے والی جراثیم کش دوا کوئی فائدہ نہ پہنچائے تو ممکن ہے کہ:-
- ۱ جو بیماری آپ سوچتے ہیں وہ نہ ہو۔ یعنی غالباً آپ غلط دوا استعمال کر رہے تھے۔ بیماری کی صحیح شناخت کر کے صحیح دوا استعمال کریں۔
 - ۲ جراثیم کش دوا کی خوراک (مقدار) مناسب نہ ہو۔ لہذا خوراک کی جانچ کریں۔
 - ۳ جو دوا آپ استعمال کر رہے ہوں، بیکٹیریا اس سے مزاحم ہو گئے ہوں (یعنی اب یہ دوا ان جراثیم کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی) اس بیماری کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا استعمال کریں۔
- ہم آپ بیماری کے علاج سے زیادہ واقف نہیں ہیں لہذا طبی امداد حاصل کریں۔ خصوصاً جب کہ صورت حال تشویشناک یا بدتر ہوتی جائے ہی ہو۔

ان مبینوں بچوں کو زکام تھا....	موت کی گھنٹی کس نے بجائی	قاتل کون تھی؟
 <p>یہ بچہ دوبارہ مندرست کیوں ہو گیا</p>	 <p>کلورمینی کوئل نے!</p>	 <p>پنسلین</p>
<p>اس بچہ کو کوئی خطرناک دوا نہ ملی تھی۔ اسے صرف پھلوں کا رس، اچھی خوراک اور آرام میسر تھا۔</p>		

زکام اور زمرے کے لیے جراثیم کش ادویہ بالکل بے فائدہ ہیں۔ اس لیے یہ دوائیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

صرف ان بیماریوں کے لیے ہی استعمال کریں جن کی شفا یابی کے لیے وہ مشہور ہیں۔

جراثیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

تمام ادویات کا استعمال محدود بنانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کی بنا پر جراثیم کش ادویہ کا استعمال خصوصاً محدود ہونا چاہیے:

۱۔ زہر آلود اور بیش حساس رقم عمل

بیکٹیریا کو مارنے کے علاوہ جراثیم کش ادویات جسم کو زہر آلودہ کرنے اور بیش حساسی رد عمل پیدا کرنے سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ہر سال بہت سارے لوگ بغیر ضروری جراثیم کش ادویہ استعمال کرنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

۲۔ قدرتی توازن میں بگاڑ

انسانی جسم میں موجود سبھی بیکٹیریا مضر نہیں بلکہ بعض تو جسم میں حسب معمول کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہیں۔ جراثیم کش ادویات عموماً نقصان دہ بیکٹیریا کے ساتھ ساتھ اچھے بیکٹیریا کو بھی ختم کر دیتی ہیں۔ جن ننھے بچوں کو جراثیم کش ادویات کھلائی جاتی ہیں عموماً ان کے متنبہ یا جلد پر فنگسی انفونٹیس پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فنگس کو قابو میں رکھنے والے بیکٹیریا جراثیم کش ادویات کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کئی دنوں سے اپنی سیلین (Ampicillin) یا کوئی اور وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال کرتے رہیں وہ اسہال کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جراثیم کش ادویات نظام انہضام کے بعض ضروری بیکٹیریا کو مار دیتی ہیں جس سے انتڑیوں میں بیکٹیریا کا قدرتی توازن اتر جاتا ہے۔

۳۔ علاج سے مزاحمت

جراثیم کش ادویہ کے جلد استعمال کو محدود رکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جب انہیں بہت زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

اگر بیکٹیریا پر ایک ہی جراثیم کش دوا سے بار بار حملہ کیا جائے تو بیکٹیریا اور بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ دوا انہیں ختم کرنے کی اہل نہیں رہتی۔ ایسی صورت حال کو ہم کہتے ہیں کہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو گئے ہیں۔ اسی وجہ سے تپ محرقہ جیسی کسی سخت ناک بیماریوں کا علاج آج سے چند سال پہلے کی نسبت زیادہ مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

کئی مقامات پر تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) کلورم فینی کول Chloramphenicol سے مزاحم ہو گیا ہے۔ یعنی بیماری پر دوا کا اثر نہیں ہوتا۔ تپ محرقہ کے علاج کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسی عفونتوں کے لیے کلورم فینی کول بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے جن کے لیے دوسری جراثیم کش دوائیاں محفوظ تر اور اتنی ہی مفید ہوتیں اور ان میں سے بعض عفونتوں کے لیے تو کسی دوا کی ضرورت بھی نہ تھی۔

دنیا بھر میں اہم بیماریاں جراثیم کش دوائیوں سے مزاحم ہوتی جا رہی ہیں۔ بیشتر اس لیے کہ معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر لوگ چاہتے ہیں کہ جراثیم کش دوائیوں سے انسانی جانیں بچانے کا کام جاری رہے تو انہیں ان ادویات کا استعمال دور حاضرہ کے مقابلے میں کہیں زیادہ محدود کر دینا چاہیے۔ اس کا انحصار ڈاکٹروں، کارکنان صحت، ادویات خود عوام کے ہاتھوں جراثیم کش ادویات کے عقلمندانہ اور ذمہ دارانہ استعمال پر ہوگا۔

اکثر اوقات معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑتی اور نہ ہی انہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ معمولی معمولی جلدی عفونتوں کا علاج عموماً صابن اور پانی، گرم پانی میں مبلگوئے، یا شاید ان پر جینٹل وائیٹ Gentian Violet گانے سے کیا جا سکتا ہے۔

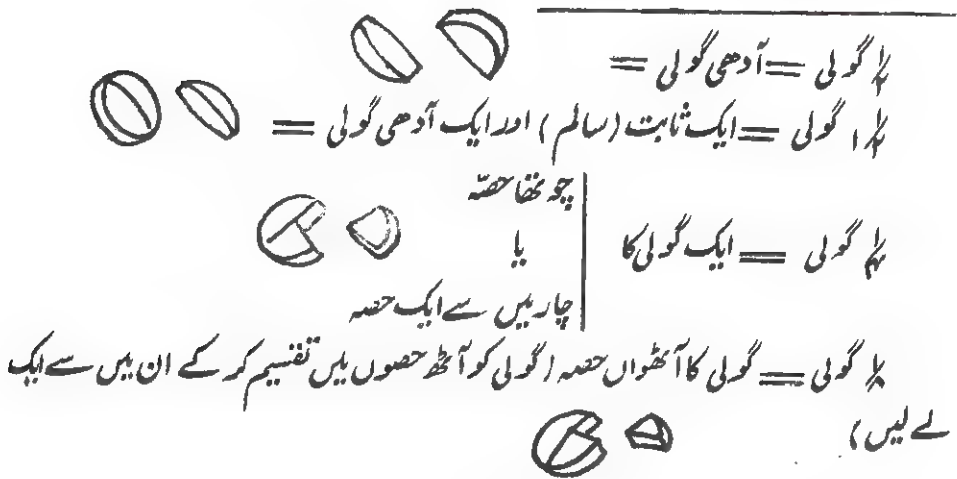
تنفسی امراض کا بہترین علاج بہت ساری مائع پینا، اچھی خوراک کھانا اور زیادہ آرام کرنا ہے اسہال اور دستوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں عموماً ضروری نہیں ہوتیں بلکہ بہت خطرناک نہایت ہو سکتی ہیں! بہت ساری مائع پینا ہی سب سے ضروری بات ہے۔ جلدی جلدی بچہ غذا کھانا شروع کر دے اسے بہت ساری مائع فراہم کریں۔

جن عفونتوں کا مقابلہ جسم نبات خود کر سکتا ہو ان کے لیے جراثیم کش دوائیاں استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویہ شدید ضرورت کے واسطے بچا کر رکھیں۔

دوانا پنے اور دینے کے اصول



کسریں لکھنے کا طریقہ



دوانا پنا
دوا عموماً گراموں اور ملی گراموں میں تولی جاتی ہے۔
جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۰۰۰ ملی گرام = ایک گرام (ایک ہزار ملی گرام ملی کر ایک گرام بناتے ہیں)
۱ ملی گرام = ۰.۰۰۱ گرام (ایک ملی گرام، گرام کا ہزارواں حصہ ہے)

مثالیں:

اسپرین کی ایک بڑی گولی میں ۳۰۰ ملی گرام	۶۳ گرام	[یہ سب ۳۰۰ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۳۰۰ ملی گرام ہی ہے۔]
اسپرین ہوتی ہے۔	۰.۶۳ گرام	
	۰.۶۳۰۰ گرام	
	۳۰۰ ملی گرام	



اسپرین کی ایک چھوٹی گولی میں ۰.۶۳ گرام	[یہ سب ۰.۶۳ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۰.۶۳ ملی گرام ہی ہے۔]
اسپرین ہوتی ہے۔	
۰.۶۳۰۰ گرام	
۰.۶۳ ملی گرام	



نوٹ۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔
اکثر اوقات دوا میں گراموں یا ملی گراموں کو جاننا ضروری ہوتا ہے۔
فرض کریں کہ آپ اسپرین کی چھوٹی گولی کی بجائے بڑی گولی کا ایک حصہ بالغ کے
بجائے بچے کو دینا چاہتے ہیں مگر آپ کو معلوم نہیں کہ کتنا بڑا ٹکڑا دیا جانا چاہیے۔
پتے پر لکھی ہوئی لکھائی پڑھیں۔ اس پر



لکھا ہے: اسپرین: ایسی ٹائبل۔ سائلی سالک
ایسڈ (Acetyl Salicylic) ۶۳ گرام ایسی
ٹائبل سائلی سالک ایسڈ (اسپرین)

۶۳ گرام = ۳۰۰ ملی گرام اور ۰.۶۳ گرام = ۰.۶۳ ملی گرام تو آپ دیکھ سکتے ہیں
کہ اسپرین کی بڑی گولی کا وزن چھوٹی گولی سے چار گنا زیادہ ہے۔

۵۰ ملی گرام	[اگر آپ اسپرین کی بڑی گولی کو چار برابر
۵۰ ملی گرام		اسپرین کی چار حصوں میں کاٹ دیں تو ہر حصہ
۵۰ ملی گرام		چھوٹی گولیاں اسپرین کی ایک چھوٹی گولی کے برابر ہوگا۔
۵۰ ملی گرام		جمع کرنے سے
۳۰۰ ملی گرام کی		ایک بڑی گولی بنتی ہے۔

لہذا اگر آپ اسپرین کی ایک بڑی گولی کو چار حصوں میں تقسیم کر دیں تو آپ بچے کو اسپرین کی چھوٹی گولی کی جگہ ایک ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ دونوں برابر ہیں۔ اور بڑی گولی سستی ہے۔

احتیاط

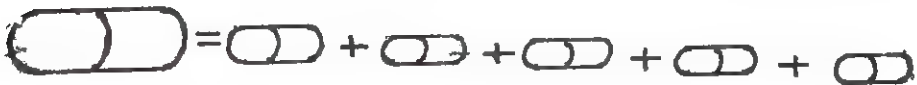
بہت ساری ادویات، خصوصاً جراثیم کش ادویات مختلف جسامتوں اور وزنوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کے کیپسول تین مختلف جسامتوں میں دستیاب ہوتے ہیں:

۲۵۰ ملی گرام، ۱۰۰ ملی گرام، ۵۰ ملی گرام

احتیاط دوا کی صرف تجویز کردہ مقدار ہی استعمال کریں۔ دوا میں گراموں یا ملی گراموں کا جاننا ضروری ہے۔

مثلاً: اگر نسخے پر لکھا ہے:

ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کا ایک کیپسول یا ۲۵۰ ملی گرام روزانہ چار بار کھائیں۔ مگر فرض کریں کہ آپ کے پاس صرف ۵۰ ملی گرام کے کیپسول ہیں تو آپ کو روزانہ ۵ کیپسول چار بار کھانے پڑیں گے (دن میں ۲۰)۔



۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام = ۲۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پنسلین کی پیمائش

پنسلین عموماً اکائیوں (یونٹ) میں ناپی جاتی ہے۔
 (۱) یونٹ = اکائی ————— ۱۰۰۰ اکائیاں = ایک گرام یا ایک ہزار ملی گرام —
 پنسلین کی بہت ساری اقسام (گولیاں اور ٹیکے) ۴۰۰۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں (یونٹ) کی ہوتی ہیں۔
 ۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰۰۰۰ اکائیاں (یونٹ)

مائع ادویات

شربت، معلق محلول، مقوی دوائیں (ٹانک) اور دیگر مائع ادویہ ملی لیٹروں میں ناپی جاتی ہیں۔

۳۱. = ملی لیٹر
 ایک لیٹر = ۱۰۰۰ ملی لیٹر
 مائع دوائیاں استعمال کرنے کے لیے عموماً عام چمچ یا چھوٹے چمچ
 تجویز کیے جاتے ہیں۔
 ایک چھوٹا چمچ = ۵ ملی لیٹر ایک عام چمچ = ۱۵ ملی لیٹر



تین چھوٹے چمچ (Tea spoons) = ایک عام چمچ
 جب دوا پر لکھا ہو کہ ایک چھوٹا چمچ (Tea spoon) ۳ چمچیں تو اس کا مطلب
 ہے ۵ ملی لیٹر ہیں۔

بعض لوگ چھوٹے چمچ استعمال کرتے ہیں جو یا تو اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ ان میں
 ۸ ملی لیٹر مائع سما سکتی ہے یا پھر اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان میں صرف ۳ ملی لیٹر کی
 جہاں ڈاکٹر نہیں

گنجائش ہوتی ہے۔

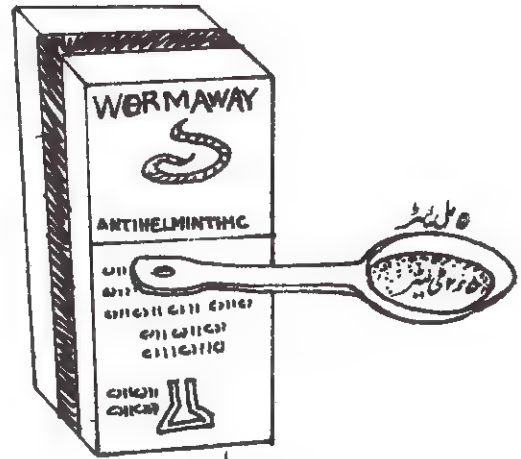
دوا دینے کا چھوٹا چمچ صرف ۵ ملی لیٹر کا ہونا چاہیے۔

کیسے یقین کیا جاسکتا ہے کہ دوا نا پنے والا چمچ ۵ ملی لیٹر کا ہے؟

۱۔ پانچ ملی لیٹر والا چمچ خریدیں

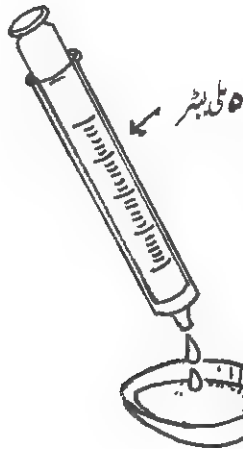
یا

۲۔ ایسی دوا خریدیں جس کے ساتھ پلاٹک کا چمچ آتا ہو۔ یہ چمچ اگر لوہا بھر دیا جائے تو اس میں ۵ ملی لیٹر دوا سمائی ہے جو اس چمچ پر ایک ایسی لکیر بھی ہوتی ہے جو اس کے آدھے بھرے ہونے کو ظاہر کرتی ہے (۲۶۵ ملی لیٹر)۔ اس چمچ کو رکھ لیں تاکہ دوسری ادویہ نا پنے کے لیے اسے استعمال کیا جاسکے۔



یا

گھر میں موجود کسی ایک چمچ میں سرینج (Syringe) یا کسی اور نا پنے والی چیز سے ۵ ملی لیٹر بھر کر سطح پر ایک نشان لگائیں۔

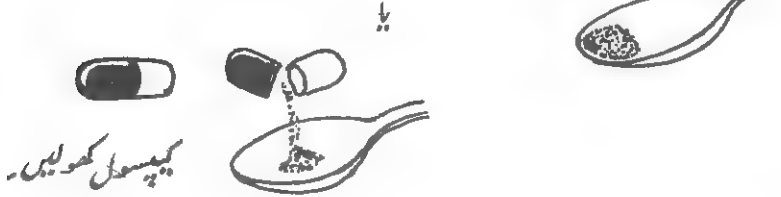


بچوں کو دوا دینے کے اصول

بچوں کے لیے گولیوں اور کیپسول کی شکل میں مہلت ساری ادویہ شربتوں اور معلق

جہاں ڈاکٹر نہیں

معلولوں (Suspensions) میں دستیاب ہیں۔ تاہم اگر آپ ان کی مقدار ناپیں تو آپ دیکھیں گے کہ شربت، گولیوں اور کیپسولوں سے زیادہ منگے ہوئے ہیں۔ معدہ پر ذیل طریقے سے آپ شربت خود تیار کر کے اپنا پیسہ بچا سکتے ہیں:



اور سفوف (پاؤڈر) کو ابلے ہوئے پانی (جو ٹھنڈا ہو چکا ہو) اور شہد یا چینی میں ملا دیں۔



بچوں کے لیے کیپسول اور گولیوں سے شربت تیار کرنے وقت محتاط رہیں کہ کہیں دوا زیادہ نہ دے دی جائے۔ اگر دوا کڑوی (ٹیسٹا سائیکلین یا کلورڈوکسین) ہو تو شہد یا چینی کافی ملا لیں۔

تپ دق کے علاج کے لیے آسوناٹیا زڈر (INH) میں چینی یا شہد نہ ملائیں کیونکہ اس سے INH کی تاثیر میں کمی آجاتی ہے۔

اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی جانی چاہیے؟

عموماً بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اسے اتنی ہی کم دوا کی ضرورت ہوگی۔ ضرورت سے زیادہ دوا دینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچوں کے لیے دوا کی مقدار کے بارے میں ہدایت درج ہوں تو ان پر بغور عمل کریں۔ اگر آپ مناسب مقدار نہیں جانتے تو بچہ کے وزن یا عمر کے لحاظ سے معلوم کریں جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑوں کی مقداروں کی نسبت سے بچوں کو عموماً مندرجہ ذیل تناسب سے دوا دی جانی چاہیے۔

$$۱ \text{ کلوگرام (kg) } = ۲.۲ \text{ پاؤنڈ (lbs)}$$

بالغوں کی ایک خوراک آٹھ سے تیرہ سال کے بچوں کو ہر سال کے چار سے سات سال کے بچوں کو ہر سال کے بچوں کو ہر ایک خوراک



۱۶۶ پاؤنڈ

۳۳ پاؤنڈ

۶۶ پاؤنڈ

۱۳۲ پاؤنڈ

۵ کلوگرام



۱۱ پاؤنڈ

اور ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایک سال کے بچہ کی خوراک دیں مگر جب بھی ممکن ہو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

دوا کھانے کے اصول

دوا کم و بیش تجویز کردہ وقت پر کھانا ضروری ہے۔ بعض دوائیاں

دن میں صرف ایک بار اور بعض کئی بار کھانی جانی چاہئیں۔ اگر آپ

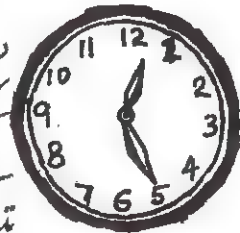
کے پاس گھڑی نہ بھی ہو تو کوئی بات نہیں مگر ہدایت پر درج

ہے کہ ۸ گھنٹے میں ایک گولی کھائیں۔ تو آپ چوبیس گھنٹے میں

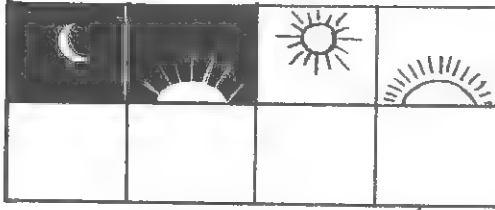
تین گولیاں کھائیں؛ ایک صبح، ایک بعد از دوپہر، اور ایک رات

کو۔ اگر ہدایت پر لکھا ہے کہ چھ گھنٹے کے بعد ایک گولی کھائیں۔ تو آپ ہر روز چار گولیاں

کھائیں؛ ایک صبح، ایک ٹھیک دوپہر کو، ایک بعد از دوپہر اور ایک رات کو۔ اگر ہدایت



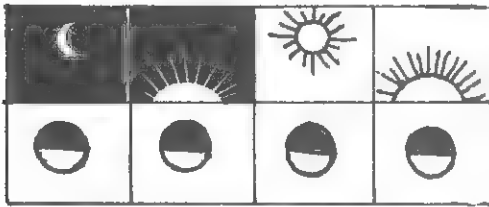
ہوں کہ ”سہ چار گھنٹے میں ایک گولی کھائیں“ تو آپ تفریباً یکساں وقفوں کے بعد چھ گولیاں کھائیں۔
اگر کسی اور شخص کو دوا دینا مطلوب ہو تو بہتر ہے کہ آپ اسے ہدایات لکھ دیں۔ اس شخص
سے کہلوائیں کہ دوا کب اور کیسے کھانی ہے۔ یقین کریں کہ وہ شخص (جسے آپ دوا دے رہے
ہیں) ان ہدایات کو سمجھتا ہے۔



ان پڑھ لوگوں کو دوا کے اوقات
یا دولانے کے لیے آپ اس طرح کا
ایک خاکہ سا بنا کر دے سکتے ہیں۔
نیچے والی خالی جگہوں میں دوا کی

ان مقداروں کی تصویریں بنا دیں جو انہیں کھانی چاہیے اور انہیں اس کا مطلب بھی اچھی
طرح سمجھا دیں۔

مثال کے طور پر:



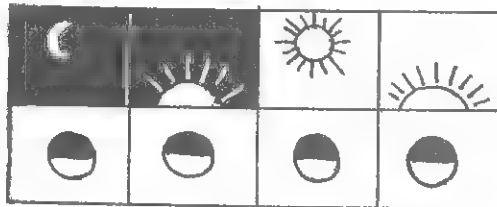
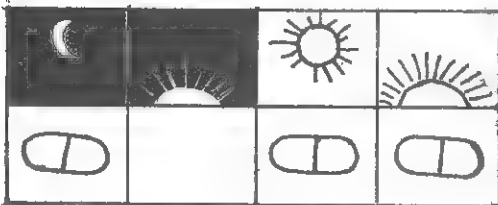
اس کا مطلب ہے کہ دن میں ایک
ایک گولی چار بار کھانی جانی چاہیے۔ ایک
سورج طلوع ہونے کے وقت، ایک
دوپہر کو، ایک سورج غروب ہونے
کے وقت اور ایک آدھی رات کو۔

اس کا مطلب ہے ایک کیپسول

دن میں تین بار۔

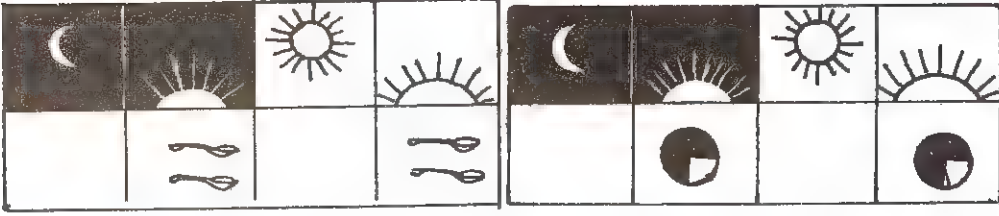
اس کا مطلب ہے آدھی گولی دن

میں چار بار۔



اس کا مطلب ہے دو چھوٹے نیچے دن میں دو بار

اس کا مطلب ہے کہ دن میں دو بار ایک چمٹائی گولی کھائیں۔



جب آپ کسی کو دوا دیں تو اگر وہ پڑھ نہ بھی سکتا ہو تو بھی دوا کے ساتھ جو رقعہ آپ دیں اس پر مندرجہ ذیل معلومات ہمیشہ درج کریں:

نام: منہ نذیر عبداللہ			
دوا: ہیمپرائین ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں			
سیکاری: مطلب			
مقدار (خوراک): ۲ روزانہ دو بار ۲ گولیاں کھائیں۔			

- مریض کا نام
- دوا کا نام
- دوا کس مرض کے لیے ہے
- خوراک (مقدار)

اس کتاب کے آخر میں ان نسخوں کا ایک صفحہ شامل ہے۔ اسے کاٹ کر بوقت ضرورت استعمال کریں۔ جب یہ نسخے ختم ہو جائیں تو آپ انہیں خود تیار کر سکتے ہیں۔ کسی دوسرے شخص کو دوا دیتے وقت ان معلومات کا ریکارڈ اپنے پاس رکھنا اچھی بات ہے۔ اگر ممکن ہو تو مریض کی مکمل رپورٹ بھی اپنے پاس رکھیں۔

بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

بعض ادویات اگر خالی پیٹ یعنی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائی جائیں تو وہ بہترین عمل کرتی ہیں۔

دیگر ادویات کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھانے سے پیٹ کی گڑبڑی اور دل کی جلن کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

یہ ادویات کھانا کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھائیں!

- اسپرین یا کوئی اور اسپرین والی دوا
- فولاد (فیرس سلفیٹ) (Ferrous Sulfate)
- جیٹین (Vitamins)
- اریتھرو مائی سین (Erythromycin)
- پی۔ اے۔ ایس۔ (P.A.S.)

یہ ادویات کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائیں!

- پنسیلین (Penicillin)
 - امپیسین (Ampicillin)
 - ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)
- بہتر ہے کہ ٹیٹراسائیکلین کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے سے لے کر ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے۔

بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے قاطع تیزاب (Antacids) ادویات خالی پیٹ، یعنی کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد یا سونے کے وقت، کھائی جانی چاہئیں۔

ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟



عام طور پر ٹیکوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اکثر امراض جن کے لیے طبی علاج مطلوب ہو، کا علاج کھانے یا پینے والی ادویہ سے ہی ٹیکوں جتنا مؤثر یا ان سے بھی بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔
اصولاً

دوا کھانے اور پینے کی نسبت ٹیکہ
لگانا زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

ٹیکوں کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے وقت کیا جانا چاہیے۔ ہنگامی طبی حالات کے علاوہ، ٹیکے صرف کارکنانِ صحت اور ان لوگوں سے لگوائے جانے چاہئیں جو اس کام میں تربیت یافتہ ہوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں

- ۱۔ جب تجویز کردہ دوا کسی ایسی شکل میں ہو جسے کھایا یا پیانہ جاسکے۔
- ۲۔ جب مریض بار بار دے کر رہا ہو۔ نکل نہ سکتا ہو اور یا بے ہوش ہو۔
- ۳۔ بعض غیر معمولی، فوری طبی توجہ طلب حالات اور خاص موقعات پر۔

جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟

بعض اوقات ڈاکٹر اور دیگر کارکنان صحت بلا ضرورت ہی ٹیکے تجویز کر دیتے ہیں۔ بے شک ٹیکے لگا کر وہ زیادہ پیسے تو کماسکتے ہیں، مگر وہ دیہاتی علاقوں میں ٹیکے لگانے سے پیدا ہونے والے مسائل اور خطرات کو بھول جاتے ہیں۔

- ۱۔ اگر کوئی کارکن صحت یا حکیم آپ کو ٹیکہ لگانا چاہیے تو یقین کر لیں کہ وہ مناسب دوا استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ تمام ضروری احتیاطیں بھی ملحوظ خاطر رکھ رہا ہے۔
- ۲۔ اگر ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو ڈاکٹر صاحب کو بتائیں کہ آپ ایسی جگہ پر رہتے ہیں جہاں کوئی شخص بھی ٹیکہ لگانے میں تربیت یافتہ نہیں۔ نیز درخواست کریں کہ اگر ممکن ہو تو وہ آپ کو کوئی ایسی دوا دے جو کھائی یا پی جاسکتی ہو۔
- ۳۔ اگر کوئی ڈاکٹر آپ کا خون ٹیسٹ کیے بغیر آپ کے لیے جیتا، جگر کا محاصل (ست) یا جیتا بین بی^{۱۲} کے ٹیکے تجویز کر دے، تو اسے بتائیں کہ آپ کسی اور ڈاکٹر سے رابطہ قائم کرنے کو ترجیح دیں گے۔

ہنگامی حالات جن میں ٹیکے لگانا ضروری ہوتا ہے

مندرجہ ذیل بیماریوں کی صورت میں جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد حاصل کریں۔ اگر طبی امداد حاصل کرنے یا مریض کو مرکز صحت تک پہنچانے میں کوئی دیر ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو مناسب دوا کا ٹیکہ لگا دیں۔ ٹیکے لگانے سے پہلے ان کے امکافی بُرے اثرات سے واقف ہوں، اور تمام ضروری احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

<p>یہ ٹیکے لگائیں:</p> <p>پنسلین: Penicillin کی بڑی مقداریں یا فوراً کہیں</p>	<p>ان بیماریوں کے لیے</p> <p>○ شدید ٹونیا ○ زچگی کی عفونتیں ○ گھیر (سیج)</p>
<p>○ پنسلین (Penicillin) ○ کزاز کا تریاق ○ فینوباربیٹال (Phenobarbital) ○ ڈایازپام (Diazepam)</p>	<p>کزاز (تشنج)</p>
<p>○ امپی سیلین (Ampicillin) کی قوی مقداریں ○ سٹریپٹومیسی (Streptomycin) ○ کے ساتھ پنسلین (Penicillin)</p>	<p>○ درم زائدہ (اپنڈکس کی سوزش) ○ معدے کے پردے کی سوزش (Peritonitis) ○ اند گویوں کے زخم یا شکم میں دیگر سوراج دار زخم</p>
<p>○ سانپ کے زہر کا تریاق ○ بچھو کے زہر کا تریاق</p>	<p>○ زہریلے سانپ کا کاٹنا ○ بچھو کا ڈسنا (بچوں کے لیے)</p>
<p>○ امپی سیلین (Ampicillin) یا ○ پنسلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں</p>	<p>دماغ کی تھلیوں کا درم جب تپ دق مشکوک مرض نہ ہو۔</p>

<p>○ امپیسیلین (Ampicillin) یا پنسلین کے ساتھ سٹریپٹومیٹائین ○ اگر ممکن ہو تو دیگر خلاف تبہ دق ادویہ بھی دیں۔</p>	<p>دماغ کی تھلیوں کا درم جب تبہ دق مشکوک مرض ہو۔</p>
<p>المٹسیاں روکنے والی ادویہ پرمیتھازین (Promethazine)</p>	<p>بہت زیادہ الٹیاں (قے) جن پر قابو نہ پایا جاسکے۔</p>
<p>ایڈرینالین (Adrenalin)</p>	<p>○ شدید بیش حساسی رد عمل ○ بیش حساسی مدد ○ شدید دمہ</p>
<p>مندرجہ ذیل پرانی بیماریوں کے لئے عموماً ٹیکوں کی ضرورت آتی ہے مگر فوری کارروائی یا عمل کی ضرورت شازو نادہ ہی پڑتی ہے۔ علاج سے پہلے کارکن صحت سے مشورہ کر لینا بہترین عمل ہے۔</p>	
<p>سٹریپٹومیٹائین (Streptomycin) کے ساتھ (INH) آئی این اے ایچ ادویہ پی اے ایس (P.A.S.) کی گولیاں۔</p>	<p>تبہ دق</p>
<p>پروکین پنسلین (Procaine) Penicillin بہت بڑی مقداروں میں</p>	<p>○ آتشک ○ سوزاک</p>

ٹیکہ کب نہیں لگانا چاہیئے؟



- اگر طبی امداد جلد حاصل کی جا سکے تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- غیر تشویشناک امراض کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- نزلہ اور نہ کام کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- مطلوبہ مرض کے لیے غیر مستحکم کردہ دوا کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- اگر آپ تجویز کردہ تمام احتیاطوں سے ناواقف ہوں تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- جب آپ کے گاؤں میں فالج (Polio) کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو (مخصوصاً چھوٹے بچوں کو) ٹیکے لگانے سے گریز کریں۔

مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے

نہیں لگائے جانے چاہئیں:

بہتر ہے کہ مندرجہ ذیل کے ٹیکے نہ ہی لگائے جائیں۔

۱ جیاتین

جیاتین کے ٹیکوں کی نسبت جیاتین کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ ٹیکے زیادہ منگے ہیں اور خطرناک بھی۔ ان کی بجائے جیاتین کی گولیاں یا مشرب استعمال کریں۔ گولیوں اور شربتوں سے بہتر ہے کہ زیادہ جیاتین والی خوراکیں کھائی جائیں۔

۲ جگر کا محاصل (ست) اور جیاتین بی ۱۲

ان کے ٹیکے نہ لگائیں! خون کی کمی (ایمییا) کی تقریباً ہر حالت کے لیے فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

۳ کیلشیم

اگر کیلشیم کا ٹیکہ ورید میں بہت ہی آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ٹیکہ چوتڑی میں لگایا جائے تو اس سے پیپ دار پھوڑا بن سکتا ہے۔ غیر تربیت یافتہ لوگ کیلشیم کے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔

۴ پنسلین

تقریباً تمام پنسلین طلب عفونتوں کا مؤثر علاج کھانے والی پنسلین سے کیا جاسکتا ہے۔ اس کا ٹیکہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے ٹیکے صرف خطرناک عفونتوں کے لیے لگائے جانے چاہئیں۔

Streptomycin

۵ پنسلین (Penicillin) کے ساتھ سٹریپٹومائی سین

بالعموم اس مرکب دو اسے دور رہیں! نزلے اور زکام کے لیے اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔

۶ کلورم فینی کول یا ٹیٹراسائیکلین

(Chloramphenicol or Tetracycline)

یہ دوائیاں کھانے کا اثر بھی ٹیکوں جتنا یا بہتر ہوتا ہے۔ ٹیکوں کی بجائے کیپسول یا نثریت استعمال کریں۔

۷ ورید میں لگائے جانے والے محلولات

یعنی انٹرا وینس سلوشن (آئی۔ وی)

یہ صرف ناہیدگی کی حالت میں تربیت یافتہ لوگ ہی لگائیں۔ اگر انہیں صحیح طریقے سے نہ لگایا جائے تو خطرناک عفونتیں یا موت واقع ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۸ ورید دوزادویہ (Intravenous or "I.V." solutions)

(ورید کے ذریعہ لگائی جانے والی دوائیاں)

چونکہ وریدوں میں ادویہ کے ٹیکے لگانا نہایت خطرناک کام ہے اس لیے یہ صرف لارکن صحت ہی کو لگانا چاہیے۔ تاہم جس دوا پر لکھا ہو کہ اس کا ٹیکہ صرف ورید میں لگائیں اس کا ٹیکہ پٹھے (چترٹ) میں ہرگز نہ لگائیں۔ اسی طرح جس دوا پر لکھا ہو "پٹھوں میں لگانے کے لیے" اس کا ٹیکہ ورید میں ہرگز نہ لگائیں۔

خطات اور احتیاطیں



ہر دوا کا ٹیکہ لگانے کے مندرجہ ذیل خطرات ہیں:

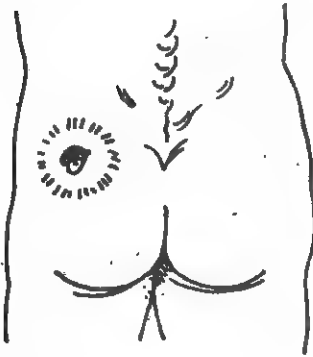
(۱) سوئی کے ساتھ داخل ہونے والے جراثیم کے باعث عفونت

(۲) دوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی یا نہ ہر بے رد عمل

۱۔ ٹیکہ لگاتے وقت عفونت کا امکان کم کرنے کے لیے تمام چیزیں کی مکمل صفائی کے متعلق احتیاط برتیں۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی اور سرینج کو ابان نہایت ضروری ہے۔ ابالنے کے بعد سوئی آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے نہ چھوئے۔

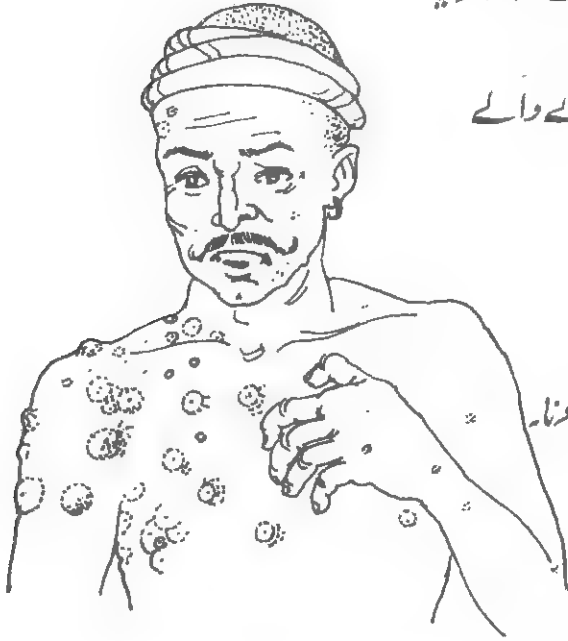


سوئی کو ابالنے بغیر کبھی کسی کو ٹیکہ نہ لگائیں، خصوصاً جب آپ بہت سارے لوگوں کے لیے ایک ہی سوئی استعمال کر رہے ہوں۔ ٹیکہ لگاتے کی تمام ہدایات پر بغور عمل کریں۔ اگر سوئی صحیح طریقے سے ابالی نہ گئی ہو اور وہ مطلقاً مکمل طور پر صاف اور جراثیموں سے پاک نہ ہو تو اس سے پیپ دار بھوڑا بن سکتا ہے۔



۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے دوا کا رد عمل جاننا

اور تجویز کردہ تمام احتیاطیں برتنا نہایت ضروری ہے۔
اگر ٹیکہ لگانے سے مندرجہ ذیل بیش حساسی یا زہریلے رد عمل میں سے کوئی بھی نمودار
ہو تو وہ با اس قسم کی کوئی اور دوا دوبارہ ہرگز نہ دیں۔
○ ٹیکہ لگنے کی جگہ سرخ ہو جائے۔ درد ہو یا



- سو جھ جائے۔
- کھجلی یا خارش کا باعث ہونے والے
- سرخ دانے۔
- کسی جگہ سوزش۔
- سانس لینے میں دقت۔
- صدمہ کی نشانیاں۔
- چکر آنا، دل خراب ہونا۔ مثلی ہونا۔
- بیٹائی کی خرابی۔
- کان بھنا یا بہرہ بین۔
- شدید کمزوری۔
- پیشاب کرنے میں دقت۔

کھجلی یا خارش کا باعث بننے والے سرخ سرخ دانے ٹیکہ لگانے کے چند گھنٹے
یا کئی دنوں کے بعد بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ اگر وہی دوا مرینل کو دوبارہ دی جائے



تو اس کا نتیجہ نہایت شدید رد عمل یا موت ہو
سکتا ہے۔ اس بچے کو غیر مطہر سوئی (جو اچھی طرح نہ
ابالنے کے باعث جراثیم سے مکمل طور پر پاک نہ
تھی) سے ٹیکہ لگایا گیا تھا۔

گندی سوئی کی وجہ سے عفونت پیدا ہوئی
جو بڑے تکلیف دہ اور پیچ دار پھوڑے
کی شکل اختیار کر گئی۔ اسی وجہ سے بچہ کو بخار
بھی ہو گیا۔ آخر (جیسے نیچے والی تصویر میں دکھایا

جہاں ڈاکٹر نہیں

گیا ہے) پر پیپ دار پھوڑا پھٹ گیا۔

اس بچہ کو زکام کا ٹیکہ لگایا گیا تھا۔ اس سے قدرے بہتر ہوتا کہ اسے دوا بالکل ہی نہ دی جاتی۔ بچہ کو فائدہ پہنچانے کی بجائے یہ ٹیکہ اور تکلیف دہ ثابت ہوا !

ایسے مسائل سے بچنے کے لیے :

• ٹیکہ صرف حتمی ضرورت کے تحت لگائیں۔

• ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی

اور سرنج ابال لیں۔ پھر انہیں صاف رکھنے میں بڑی احتیاط لیں۔

• صرف وہی دوا استعمال

کریں جو مرض کے لیے تجویز

کی گئی ہو۔ نیز دوا کے متعلق

یقین کر لیں کہ یہ اچھی حالت میں

ہے یعنی کہ خراب نہیں ہوئی۔

• ٹیکہ صحیح جگہ پر لگائیں !

ایاد رکھیں کہ اس بچہ کو ٹیکہ چوڑے

کے بہت نچلے حصہ پر لگایا گیا

تھا جہاں اعصاب کے زخمی

ہو جانے کا امکان ہے)

• ضروری ہے کہ آپ تجویز

کردہ دوا کے رد عمل سے بخوبی

واقف ہوں اور ٹیکہ لگانے سے قبل بتائی ہوئی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل

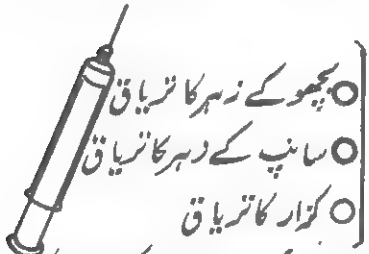
ادویہ کے مندرجہ ذیل گروہ بعض اوقات ٹیکہ لگانے کے تھوڑی دیر بعد خطرناک

رد عمل پیدا کرتے ہیں۔ ان رد عملوں کو ہمیشہ حساسی مدے کہا جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ پنسیلین (Penicillin) (ایپسی سیلین) Ampicillin ابھی شامل ہے۔



○ گھوڑے کے خواب سے بنائے ہوئے تریاق

تشویشناک رد عمل کا خطرہ اس شخص کو زیادہ ہے جسے دوائیوں میں سے ایک دوا کا ٹیکہ، یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ پہلے بھی لگایا گیا ہو۔ اگر دوا کھانے کے چند گھنٹے یا ٹیکے لگنے کے چند روز بعد کوئی بیش حساسی رد عمل (کھجلی خارش، سوجھن، یا سانس لینے میں وقت) ہوا ہو تو خطرہ خصوصاً بڑا ہوتا ہے۔



بھڑیا شہد کی مکھی مکھی کے ڈنگ یا دوا کھانے سے بیش حساسی صدمہ شاذ و نادر ہی واقع ہوتا ہے۔



ٹیکہ لگاتے سے پیدا ہونے والے تشویشناک رد عمل کی روک تھام کیلئے:

- ۱۔ ٹیکے صرف قطعی ضرورت کے تحت لگائیں۔
- ۲۔ مندرجہ بالا ادویہ میں سے کسی ایک کا بھی ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینلین (Adrenalin) کے دو ٹیکے اور الٹیاں بند کرنے والی دوائیں مثلاً پرومیتھاژین (Promethazine) (فینرگن) (Phenergan) یا ڈائسیپن ہائیڈرامین (Diphenhydramine) یا بیناڈیل (Benadryl) کا ایک ٹیکہ ہمیشہ تیار رکھیں۔

۳۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مرین سے دریافت کریں کہ آیا اسے پہلے بھی اس ٹیکہ کی وجہ سے خارش یا کوئی اور رد عمل ہوا ہے کہ نہیں۔ اگر مرین کا جواب ہاں میں ہو تو اسے اس دوا یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ نہ لگائیں اور نہ ہی یہ دوا بیاں کھانے کے لیے تجویز کریں۔

م کوزار یا سانپ کا ٹیکہ جیسی تشویشناک حالتوں میں اگر تریاق کی وجہ سے بیش حساسی

جہاں ڈاکٹر نہیں

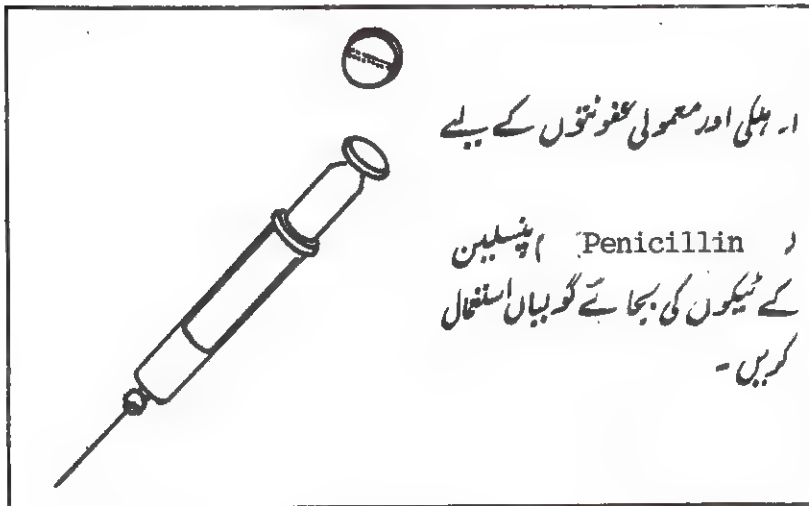
ردعمل پیدا ہونے کے زیادہ امکان ہوں، اگر مریض پہلے سے ہی بیش حسیت Allergies یا مریض ذمہ میں مبتلا ہو، یا اگر پہلے اسے گھوڑے کے خواتک کاٹیکہ لگایا گیا ہو، تو ترمیاق دینے سے پندرہ منٹ پہلے پرومیتھا زائین Promethazine یا ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphendramine) کاٹیکہ لگا دیں۔ بالٹوں کو ۳ ملی لیٹر اور بچوں کو ان کی جسامت کے لحاظ سے ۲ ملی لیٹر کاٹیکہ لگائیں۔

۵ کسی دوا کاٹیکہ لگانے کے بعد آدھ گھنٹہ تک مریض کے پاس ہی ٹھہریں اور بیش حساسی صدمہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں،

- ٹھنڈی، غدار، زردی مائل اور سرمئی جلد (یعنی ٹھنڈے پسینے، تریلیاں)
- کمزور مگر تیز نبض یا دل کی دھڑکن۔
- سانس لینے میں دقت۔
- بے ہوشی۔

۶ اگر یہ نشانیاں ظاہر ہوں تو ایک دم ایڈرینالین (Adrenalin) کاٹیکہ لگائیں؛ بالٹوں کو ۲ ملی لیٹر اور بچوں کو ۱ ملی لیٹر کاٹیکہ لگائیں۔ مریض کے صدمہ کا علاج کریں۔ پھر اسے کسی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کی معمول سے دو گنی خوراک دیں۔

پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک ردعمل سے بچنے کے طریقے؛



۱۔ پہلی اور معمولی غفونتوں کے لیے

۲۔ پنسلین (Penicillin) کے ٹیکوں کی بجائے گوبیاں استعمال کریں۔

۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے پوچھیں:



کیا پینسین کا ٹیکہ لگوانے کے بعد کبھی آپ کے جسم پر سرخ دانے
خارش، سوزش یا سانس لینے
میں کوئی دقت ہوتی ہے؟

اگر جواب ہاں میں ہوتا تو پینسین
(Penicillin) یا

Erythromycin

استعمال نہ کریں بلکہ ایچ ایم وی سیلین
جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

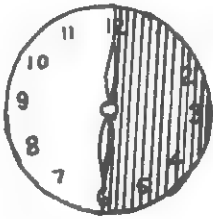
Ampicillin

Sulfonamide

(ای پی سیلین)

یا سلفونامائیڈ)

۳۔ ٹیکہ لگانے کے بعد :




کم از کم آدھ گھنٹے تک مریض کے
پاس ہی ٹھہریں۔

۳۔ پینسین (Penicillin)

کا ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالین
(Adrenalin) کے دو ٹیکے

ہمیشہ تیار رکھیں۔





۵۔ اگر مریض کا ٹانگ درد، دل کی دھڑکن تیز، سانس لینے میں دقت، اور غشی طاری ہونا شروع ہو جائے تو اس کے پٹھے میں ایڈرینالین (Adrenalin) کا آدھا ٹیکہ (یعنی آدھا امپیل) (Ampule) لگا دیں۔ بچوں کے لیے ہالپمپیل (Ampule)۔ اگر ضرورت پڑے تو دس منٹ کے بعد اسی دوا کی اتنی ہی مقدار کا ایک اور ٹیکہ لگا دیں۔

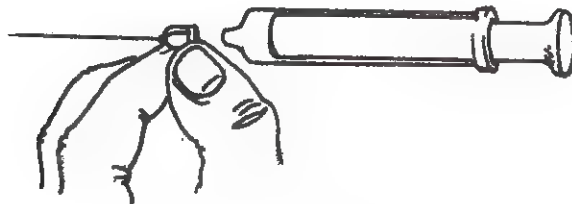
ٹیکہ لگانے کے لیے سرنج تیار کرنے کا طریقہ

۱۔ سرنج کے حصے اور سوئی علیحدہ ۲۔ سرنج اور سوئی کو چھوٹے بغیر ابلا ہوا علیحدہ کر کے پندرہ منٹ تک پانی برتن سے باہر انڈیل دیں۔

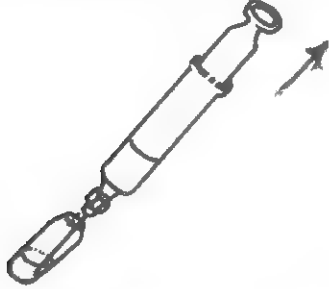
ابالیں۔



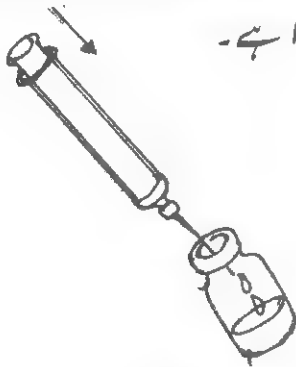
۳۔ سوئی اور سرنج کو اس طرح جوڑیں کہ جوڑنے کے وقت آپ صرف سوئی کے پائے اور پلنجر کے ٹپن کو ہی چھوئیں۔



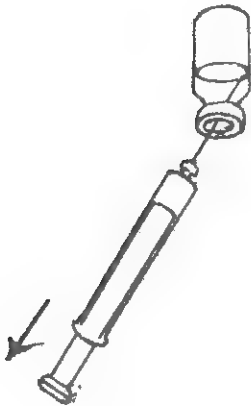
۵ سرینج بھریں
ادخال رکھیں کہ سوئی شیشی کے باہر
والے حصے سے نہ چھوٹے پائے۔



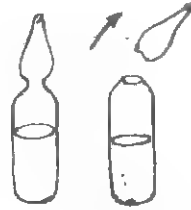
۷ کشید کیے ہوئے پانی کو ٹیکہ کے ذریعہ
اس بوتل میں ڈالیں جس میں پیسی ہوئی
دوا ہے۔



۹ سرینج دوبارہ بھریں۔



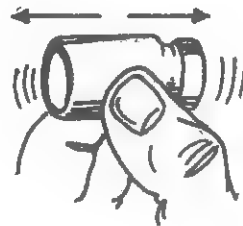
۴ ٹیکہ کی شیشی (Ampule) میں
کوکشید کیے ہوئے پانی سے اچھی
طرح دھو کر اس کا اوپر والا حصہ
ٹوٹ دیں۔



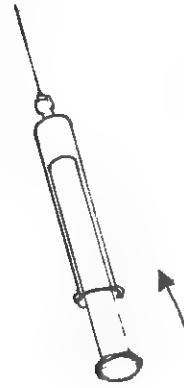
۶ - بوتل کے ربڑ کو الکو حل یا ایلے ہوئے
پانی میں بھیکے ہوئے کپڑے یا روئی سے
رکھیں۔



۸ - شیشی کو ہلاتے ہیں حتیٰ کہ دوا اچھی طرح
حل ہو جائے۔



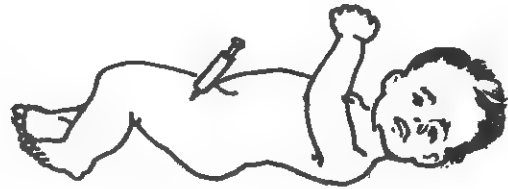
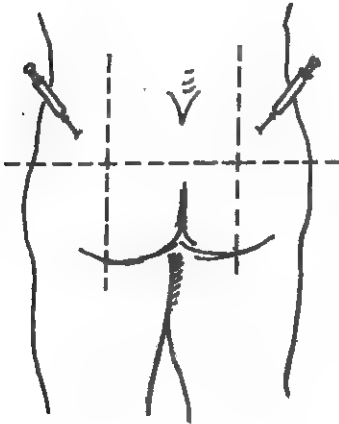
۱۰۔ سرخج میں سے
تمام ہوا خارج
کریں۔



کسی اور چیز کے ساتھ سوئی قطعاً چھونے نہ پائے، الکوہل میں بھیجی ہوئی روئی کے
ساتھ بھی نہیں۔ اگر سوئی اتفاقاً آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے چھو جائے تو اسے دوبارہ
ابالیں۔

ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

ٹیکہ چوڑے کے پٹے میں ہیڈشپر بالائی بیردنی چوتھائی حصہ میں لگانا قابل ترجیح ہے۔
دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی
چوڑے میں ٹیکہ نہ لگائیں۔ بلکہ ٹیکہ لگانے کے
لیے ان کا بالائی حصہ استعمال کریں۔



ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

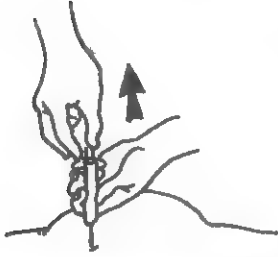
۱۔ جلد کو پانی اور صابن سے صاف کریں یا
۲۔ پوری سوئی سیدھی لگا دیں۔ (اگر
یہ عمل ایک تیز حرکت سے کیا جائے

تو درد کم ہوتا ہے۔)

صفائی کے لیے الکوحل استعمال کریں
مگر شدید درد سے بچنے کے لیے
ٹیکہ لگانے سے پہلے الکوحل کو سوکھ
لینے دیں۔

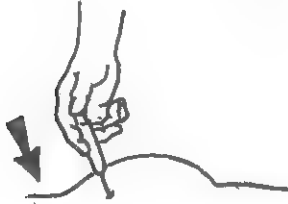


۳ ٹیکے کی دوائی داخل کرنے سے پہلے پینجر کو تھوڑا سا
باہر کھینچیں (اگر سرنج میں خون داخل ہو تو سوئی باہر
نکال کر کہیں اور لگا دیں۔



۵ سوئی باہر نکال کر جلد کو دوبارہ صاف
کریں۔

۴ اگر خون نہ آئے تو آہستہ آہستہ
دوا داخل کریں۔



۶ ٹیکہ لگانے کے بعد سرنج اور سوئی فوراً دھولیں۔ سرنج کے ذریعہ سوئی میں سے
پانی کی پچکاسیاں گزاریں۔ سرنج کے حصے علیحدہ علیحدہ کر کے صاف کریں۔ دوبارہ
استعمال کرنے سے پہلے ابال لیں۔

فوری طبی امداد

بخار

جب کسی شخص کے جسم کا درجہ حرارت بہت بڑھ جاتے تو ہم کہتے ہیں کہ اسے بخار ہے۔ اگرچہ بخار بذات خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ بہت ساری بیماریوں کی نشانی ضرور ہے۔ تاہم تیز بخار خطرناک ثابت ہو سکتا ہے (خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے)۔

جب کسی کو بخار ہو تو:



۱۔ اس کے سارے کپڑے اتار دیں۔
چھوٹے بچوں کے تمام کپڑے اتار کر اس وقت تک برہنہ چھوڑ دیں جب تک کہ ان کا بخار اتر نہ جائے۔

اس سے بخار اترنے میں مدد ملتی ہے۔



بچہ کو کپڑوں یا کپڑوں میں ہرگز نہ پٹھیں۔ لیکن بخار امد بھی تیز ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بخار میں مبتلا بچے کو لپٹنا خطرناک ہے۔

بخار میں مبتلا شخص کو تازہ ہوا کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ برعکس اس کے تازہ ہوا بخار اتارنے میں مدد دیتی ہے۔

- ۲۔ تیز بخار کم کرنے کے لیے اسپرین کھائیں۔ چھوٹے بچوں کو ایسی ٹامیپروفین (Acetaminophen) یا اسپرینامول (Paracetamol) بچوں کی اسپرین، یا اسپرین کی عام گولی (۳۰۰ ملی گرام) کا ٹکڑا دیا جاسکتا ہے۔
- ۳۔ بخار میں مبتلا شخص کو دافر مقدار میں پانی، رس یا دیگر مائع پینے چاہئیں۔ چھوٹے، خصوصاً شیرخوار، بچوں کے لیے پینے کا پانی پہلے ابال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔
- ۴۔ جہاں تک ممکن ہو، بخار کی اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں۔

بہت تیز بخار

بہت تیز بخار کو اگر جلد ہی کم نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے دورے (کشیج) بھی پڑ سکتے ہیں۔ نیز یہ دائمی نقصان (فالج، دماغی اور مرگی وغیرہ) بھی پہنچا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیز بخار سب سے زیادہ خطرناک ہے۔

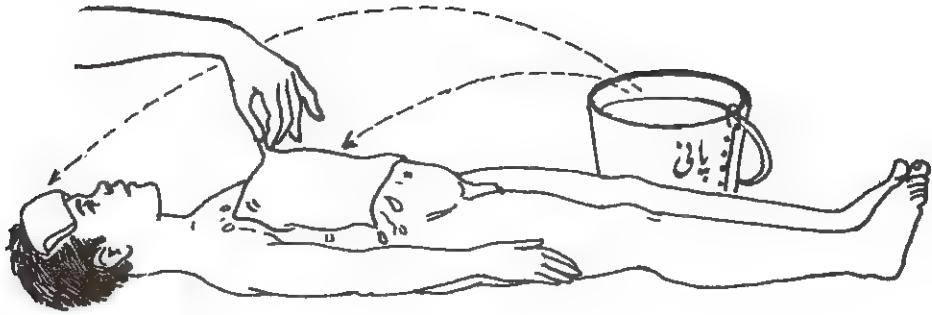
جب بخار بہت تیز (۴۰ سے زائد) ہو جائے تو اسے فوراً کم کیا جانا چاہیے۔

۱۔ مریض کے کپڑے اتار دیں۔

۲۔ اسے پینکھا کریں۔

۳۔ اس کے جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں یا اس کے سینہ اور ماتھے پر ٹھنڈے پانی میں مچھکوتے ہوئے کپڑے رکھیں۔ ان کپڑوں کو بھی پینکھا کریں۔ یہ کپڑے ٹھنڈے رکھنے کے لیے انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ خبردار! اس مقصد کیلئے پانی استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے کپکپی لگ سکتی ہے جس سے بخار کے مزید بڑھ جانے کا

جہاں ڈاکٹر نہیں



۴۔ بخار کے دوران مریض کی بہت زیادہ توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کی قوت برقرار رکھنے کے لیے اسے ٹھنڈے پانی میں تھوڑی سی شکر باجبین ملا کر پلائیں۔

۵۔ بخار کو کم کرنے کے لیے اسے دوا دیں، اسپرین کارآمد ہے۔

خوراک (اگر ۳۰۰ ملی گرام کی بڑی گولی ہو تو...)۔

۱۲ سال سے زیادہ عمر کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد دو گولیاں
۶ سال سے ۱۲ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد ایک گولی
۳ سال سے ۶ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد آدھ گولی
۳ سال سے کم عمر مریض کے لیے	—	ہر چار گھنٹے بعد چوتھا حصہ گولی

اگر بخار میں مبتلا مریض اسپرین کی گولی کو نگل نہ سکے تو گولی میں سے تھوڑے سے پانی میں ملا کر محلول کو خفے کی طرح اس کی پیٹھ (متعد) میں چڑھا دیں۔ یہ عمل سبکی کے بغیر سرخ کی مدد سے سہا سہا دیں۔ بعض ڈاکٹر بچوں کے لیے ایسٹامینا فین Acetaminophen اور لہپرا ایسٹامول) کو اسپرین سے زیادہ محفوظ سمجھتے ہیں۔

اگر تیز بخار جلد کم نہ ہو، یا دورے پڑنے شروع ہو جائیں، تو ایسی صورت میں پانی سے جسم ٹھنڈا رکھنے کا عمل جاری رکھیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

صدمہ

صدمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم کا فشارخون (بلڈ پریشر) خطرناک حد تک گر جاتا ہے۔ ایسی حالت شدید درد، جسم کے کسی حصے کے بہت جل جانے، بہت سارا خون ضائع ہو جانے، شدید بیماری، جسم میں نابیدگی یا شدید بیش حاسی رد عمل کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔

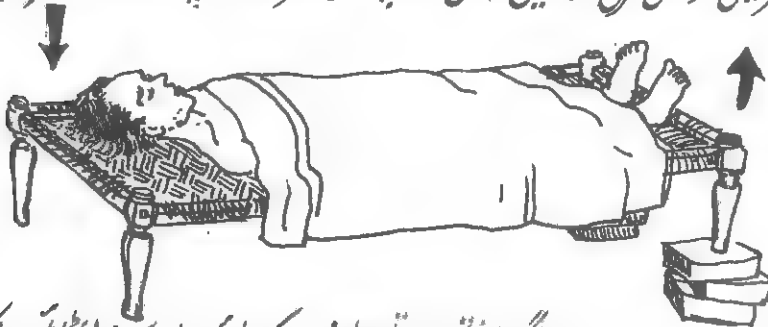
صدمہ کی نشانیاں

- کمزور مگر نیز بمض (ایک منٹ میں ۱۰۰ بار سے زیادہ)
- ٹھنڈا پسینہ "تہیلیاں" زرد، ٹھنڈی اور نم جلد۔
- ذہنی اتہری، کمزوری یا بے ہوشی۔
- کھڑے ہونے پر مریض کو غشی آ جاتی ہے جس کے بعد وہ خود کو نہایت کمزور محسوس کرتا ہے۔
- شدید پیاس۔

صدمہ کی روک تھام اور علاج

صدمہ کی پہلی نشانی پر ہی یا اگر صدمہ کا خطرہ لاحق ہو تو۔۔۔

- مریض کو اس طرح ٹا دیں کہ اس کے پاؤں سر سے اونچے ہوں۔ اس طرح!



اگر صدمہ سر میں چوٹ لگنے کا نتیجہ ہو تو مریض کے پاؤں اوپر نہ اٹھائیں بلکہ اسے

- آموہ بیٹھک حالت میں بیٹھا دیں۔
- اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے کبیل سے ڈھانپ دیں۔
- اگر اس کے ہوش و حواس قائم ہوں تو اسے گرم پانی یا کوئی نیم گرم مشروب دیں۔
- اگر وہ درو میں مبتلا ہو تو اسے اسپرین یا درو کی کوئی اور دوا دیں۔
- خود کو خاموش اور پرسکون رکھ کر بار بار صدمہ زدہ شخص کی حوصلہ افزائی کریں۔

اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہو تو ...

- اس کا سر نیچے اور پیچھے کی جانب ایک طرف جھکا کر، اسے ایک پہلو پر لٹا دیں۔
- اگر اس کا دم گھٹ رہا ہو تو اپنی انگلی سے اس کی زبان کو آگے کی طرف کھینچیں۔
- اگر وہ تنے کرے تو فوراً اس کا منہ صاف کر دیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ اس کا
- ستر پیچھے اور نیچے ایک سمت کو جھکا ہوا ہوتا کہ سانس لینے سے قے اس کے
- پیچھے پھردوں میں نہ جاسکے۔
- بے ہوشی کے عالم میں اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔
- اگر آپ یا کوئی اور قریبی شخص ورید درز (اینٹرا وینس) محلول لگانا جانتا ہو تو اسے
- انٹرا وینس نارمل سیلین (Normal saline) تیز رفتار لگائیں۔
- جلد طبی امداد حاصل کریں۔



بے ہوشی (غشی) : بے ہوشی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں :

- نشہ
- سر کی چوٹ (ناک آؤٹ ہو جانا)
- صدمہ
- زہر
- غش آنا (خوف یا کمزوری وغیرہ کی وجہ سے)

○ ضرب تمارت

○ فیابیطس

○ سرگی

○ دل کا دورہ

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو اور آپ اس کی بے ہوشی کی وجہ نہ جانتے ہوں تو فوراً مندرجہ ذیل امور کا بغور معائنہ کریں:

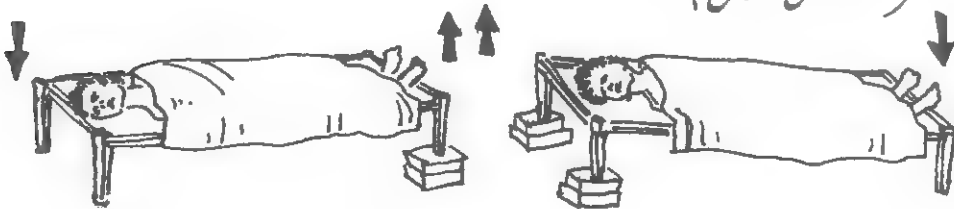
۱۔ کیا وہ صحیح طریقہ سے سانس لے رہا ہے؟ اگر نہیں، تو اس کا سر بہت پیچھے کی طرف کر کے اس کے جبڑے اور زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر کوئی چیز حلق میں پھنسی ہو تو اسے باہر نکال دیں۔ اگر وہ سانس نہ لے رہا ہو تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں۔

۲۔ کیا اس کا خون بہت زیادہ ضائع ہو رہا ہے؟ اگر ہے، تو جریان خون پر قابو پائیں۔

۳۔ کیا وہ صدمہ کی حالت میں ہے؟ (نم اور زرد جلد؟ کمزور مگر تیز نبض؟) اگر وہ صدمہ کی حالت میں ہو تو اسے ایسے لٹا دیں کہ اس کا سر اس کے باقی جسم سے بچا ہو۔ اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

۴۔ کیا یہ ضرب تمارت (Heat stroke) ہے؟ (کوئی پسینہ نہیں۔ تیز بخار۔ گرم اور سرخ جلد؟) اگر یہ نشانیاں ہوں تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں۔ اس کا سر پاؤں سے اونچا کر کے ٹھنڈے پانی (اگر ممکن ہو تو نمک کا پانی) سے مھلگائیں۔

بہوش شخص کو کس طرح لٹانا چاہیئے؟
جلد سرخ یا عام حالت میں (ضرب تمارت، بہت زرد جلد (صدمہ، غشی وغیرہ)، سٹروک، قلبی مسائل)



جہاں ڈاکٹر نہیں

بہترین عمل یہی ہے کہ جب تک مریض ہوش میں نہ آئے اسے ہلایا نہ جائے۔ اگر اسے ہلانا جلانا بہت ضروری ہو تو ایسا بہت احتیاط کے ساتھ کریں۔ کیونکہ اگر اس کی گردن یا کمر ٹوٹی ہوئی ہو تو اس حالت میں کوئی بھی تبدیلی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

زخم یا ٹوٹی ہوئی ہڈیاں تلاش کریں مگر جہاں تک ممکن ہو مریض کو نہ ہلائیں۔ کمر یا گردن نہ ٹوٹیں۔

بے ہوش شخص کو ہرگز کھلائیں نہ پلائیں۔



جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

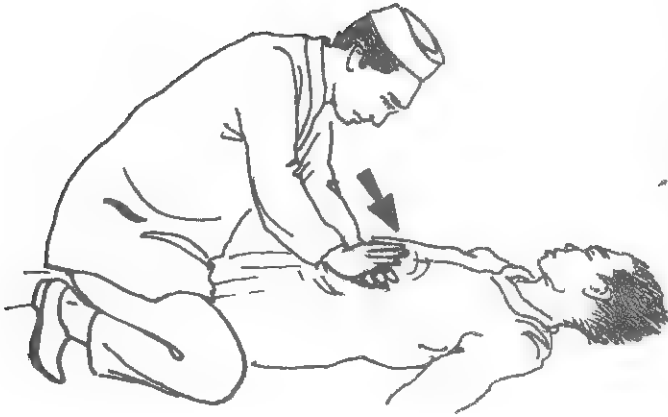
جب کسی شخص کے حلق میں کھانا یا کوئی اور چیز پھنس جائے جس سے وہ سانس نہ لے سکے تو فوراً:

یوں اس کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے بازو اس کی کمر کے گرد ڈال دیں۔

- اپنا گھونسا اس کے شکم پر اوپر پسلیوں کے درمیان رکھیں۔
- پھر اپنے گھونسے کو اوپر کی سمت ایک لمخت ایک جھٹکے سے دبا لیں۔

یہ عمل اس کے پچھلے ٹروں میں سے ہوا کو جبراً باہر نکال دے گا جس سے اس کا حلق آزاد ہو جانا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ اگر یہ شخص آپ سے بہت بڑا ہو یا بے چارہ پہلے ہی سے بے ہوش ہو چکا ہو تو فوراً...

○ اسے سیدھا لٹا دیں۔



- اپنے ہاتھ کی ایٹری“
ڈکھی“ اس کی ناف اور
پسلیوں کے درمیان لگھ
کریوں اس پر بیٹھ جائیں۔
- اب اوپر کی سمت ایک
تیز اور زوردار جھٹکا
لگائیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو یہ
عمل کسی بار دہرائیں۔
- اگر اس کے باوجود بھی وہ سانس نہ لے سکے تو منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے کا
طریقہ استعمال کریں۔

ڈوبنا

- سانس بند ہو جانے کے بعد انسان صرف چار منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس
لئے آپ کو بڑی تیزی سے عمل کرنا چاہیئے۔
- ایک دم منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے
کا عمل شروع کریں۔ اگر ممکن ہو تو یہ عمل
ڈوبتے کو پانی سے باہر لانے سے بھی
پہلے، جتنی جلدی آپ کو کھڑا ہونے کے
لئے جگہ مل جائے، شروع کریں۔



ڈوبنے والے کے سینے میں سے پانی یا ہونکالنے کی کوشش کرنے سے بھی
پہلے، ہمیشہ منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے کا عمل فوراً شروع کر دیں۔

اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

منہ در منہ سانس بہم پہنچائیں!

ہوشیار!

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو وہ چار منٹ میں مرجائے گا!

سانس بند ہو جانے کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- کوئی چیز گلے میں الجھ جانا۔
- زبان یا لعاب دہن کی کثیف رکاوٹ جس سے بے ہوش شخص کا حلق بند ہو گیا ہو۔
- ڈوبنا۔
- دھوئیں یا زہر کی وجہ سے دم گھٹنا۔
- سر یا سینہ پر زور دار ضرب یا چوٹ لگنا۔
- دل کا دورہ۔

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو فوراً منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیوے۔

مندرجہ ذیل اقدامات پر فوراً عمل کریں:



پہلا قدم: گلے میں اٹکی ہوئی چیز کو جلدی سے باہر نکال دیں۔ زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر منہ میں لعاب یا بلغم ہو تو اسے جلدی صاف کرنے کی کوشش کریں۔

یہاں ڈاکٹر نہیں



دوسرا قدم

مریض کو فوراً سیدھا لٹا دیں۔ اس کا سر اوپر اور سیدھا کر کے پیچھے کی طرف جھکا کر اس کے چہرے کو آگے کھینچیں۔



تیسرا قدم

اپنی انگلیوں سے اس کے نتھنے بند کریں۔ اس کا منہ کھول کر اپنے منہ سے دھانپ کر زور سے اس کے پیچھے مٹوں میں ہولوائٹ کریں تاکہ اس کا سینہ اوپر اٹھ اُٹے۔ ہوا باہر نکلے دیں۔ پھر ہوا بھریں۔ یہ عمل ایک منٹ میں تقریباً ۱۵ بار کریں۔ منہ درمنہ سانس پہچاننے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع نہ کر دے یا اس کی موت کا یقین نہ ہو جائے۔ بعض اوقات یہ عمل ایک گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رکھنا چاہیے۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے

فوری توجہ طلب حالات :

● گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اینیٹھنیں



گرمی کے موسم میں سخت کام کرنے والے اور پسینہ میں شرابور رہنے والے لوگوں کو بعض اوقات ٹانگوں، بازو، اور پیٹ میں دردناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

اینٹھنیں پڑ جاتی ہیں۔ ان کی وجہ جسم میں نیکیات کی قلت ہے۔

علاج:

ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر پیئیں۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکان

نشانیوں: گرمی میں سخت کام کرنے اور پسینہ میں شرابور رہنے والا شخص بہت زرد اور کمزور ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص پر غشی طاری ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ تیز اس کی جلد ٹھنڈی اور نم دار ہو سکتی ہے۔ اس کی نبض تیز اور کمزور ہوگی۔ حیران کن بات یہ ہے کہ تیز دھوپ میں جلد ٹھنڈی اور نم دار ہوتی ہے۔

علاج

ایسے شخص کو ٹھنڈی جگہ پر لٹادیں۔ اس کے پاؤں اونچے کر کے ٹانگوں کی مالش کریں۔ بے ہوش مریض کو منہ کے ذریعے کچھ نہ دیں م ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر اسے پلائیں۔

ضرب نمازت

ضرب نمازت اتنی عام تو نہیں مگر بہت خطرناک ہے۔ موسم گرم میں عموماً اس کا شکار بوڑھے اور شرابی لوگ ہوتے ہیں۔

نشانیوں

جلد سرخ، بہت گرم، اور خشک ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بغلیں بھی نم نہیں رہتیں مریض کو بہت تیز بخار ہوتا ہے۔ بعض اوقات ۴۰° سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے جس سے اکثر اوقات مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

علاج

- جسم کا درجہ حرارت فوراً نیچے لائیں۔
- مریض کو ساتے ہیں لٹائیں۔
- اس کے کپڑے اتار کر جسم پر پانی ڈالیں۔
- اسے پنکھا کریں۔
- اسے برت کے پانی کا حلقہ دیں۔
- ہر کس منٹ بعد اس کا درجہ حرارت نوٹ کریں۔
- جب درجہ حرارت ۳۸ تک آجائے تو اس پر پانی ڈالنا بند کر کے طبی امداد حاصل کریں۔

ضرب نمازت اور تنکان نمازت (گرمی کی تھکان) میں فرق



گرمی کی شدت سے پیدا ہونے والے تشویشناک حالات سے بچنے کے لیے موسم گرما میں ہمیشہ دن بھر وا فر مقدار میں سکنجبین یا لکین پانی پیئیں۔

زخم سے بہتے ہوئے خون کو بند کرنے کا طریقہ

۱۔ زخمی عضو کو اوپر اٹھا دیں۔



- ۲۔ صاف کپڑے کے ساتھ (اگر صاف کپڑا نہیں تو اپنے ہاتھ کے ساتھ) زخم کو بالکل اوپر سے دبا لیں۔ جب تک خون بند نہ ہو جائے دبا تے رکھیں۔ اس عمل کے لیے ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
- ۳۔ اگر زخم کے اوپر دباؤ ڈالنے سے بھی خون بند نہ کیا جاسکے اور زخمی شخص کا بہت سارا خون ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- زخم پر بستہ زور دباؤ ڈالتے رہیں۔
- زخمی جھے کو جتنا بھی اٹھاتے رکھ سکیں، اٹھائیں رکھیں۔



- بازو یا ٹانگ کو زخم کے جتنا بھی قریب زخم اور جسم کے درمیان) آپ باندھ سکتے ہیں باندھ دیں۔ اتنا کیسے کہ خون بند ہو جائے۔ لیکن اتنا بھی نہ کیسے کہ ٹانگ یا بازو کا رنگ نیلا پڑ جائے۔

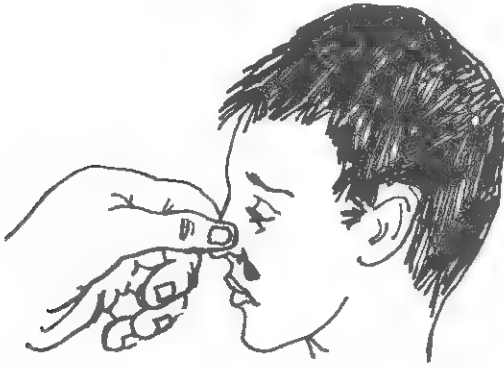
متاثرہ عضو کو باندھنے کے لیے تہ کیا

ہوا کپڑا یا چوڑی بچی استعمال کریں، دھاگہ یا تار ہرگز استعمال نہ کریں۔

احتیاطیں

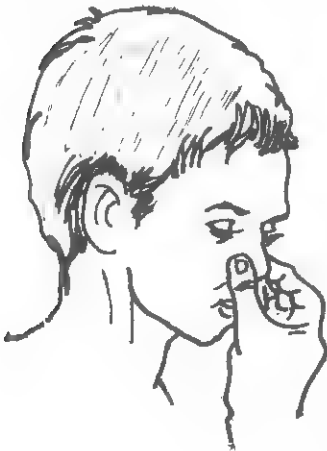
- متاثرہ عضو کو صرف اسی صورت میں باندھیں جب شدید جریان خون زخم پر براہ راست دباؤ ڈالنے سے بھی روکا نہ جاسکے۔
- ہر آدھ گھنٹے کے بعد بندھن کی مزید ضرورت کا اندازہ کریں اور دوران خون کے لیے بندھن کو کھول دیں۔ بندھن کو زیادہ دیر باندھے رکھنے سے بازو یا ٹانگ کا اتنا نقصان ہو سکتا ہے کہ اسے کاٹنا پڑے۔
- جریان خون بند کرنے کے لیے مٹی کانٹیل، چونامٹی کافی یا گوبر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔
- شدید جریان خون یا چوڑی صورت میں صدر کی روک تھام کے لیے مریض کے پاؤں اوپر اور سر نیچا کریں۔

نکسیر بند کرنے کا طریقہ



۱۔ خاموشی سے پیٹھ جاہلی

۲۔ جب تک نکسیر بند نہ ہو
ناک کو چپلی بھرے رکھیں۔
(دبا ئے رکھیں)



اگر اس سے بھی خون بند نہ ہو تو....
رونی کے گالے سے ننھے اس طرح بند
کریں کہ گالے کا کچھ حصہ ناک سے باہر
رہے۔ اگر ممکن ہو تو ناک میں روئی کا



جہاں ڈاکٹر نہیں

گالار کھنے سے پہلے روئی کو ہائیڈروجن پراکسائیڈ، ویسلیلین، یا لیڈوکیٹین مع ایسی نیتیرین (Lidocaine with Epinephrine) میں مھگو ڈالیں۔ پھر ناک کو دوبارہ زور سے

چٹکی کھویں۔ کم از کم دس منٹ سے پہلے نہ چھوڑیں۔
نکسیر بند ہونے کے بعد روئی کو چند گھنٹے تک ناک ہی میں رہنے دیں۔ پھر بڑی احتیاط کے ساتھ اسے باہر نکال لیں۔ ناک میں جما ہوا خون نہ کر دیں کیونکہ اس سے خون دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گا۔

اگر کسی کی ناک میں سے اکثر خون بہنے کی شکایت ہو تو وہ دن میں دوبار ناک کالے تھوڑی سی ویسلیلین لگائے۔

مالٹے، مٹاٹر، اور دیگر پھل کھانے سے وریدوں کو طاقت ملتی ہے جس سے نکسیر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔



مر رسیدہ لوگوں کی ناک کے پچھلے حصے سے خصوصاً خون بہتا ہے۔ یہ جریان خون ناک کو چٹکی بھرنے سے بند نہیں کیا جاسکتا۔ ایسی حالت میں مریض کے منہ میں کارک (ڈاکٹ) ملکی کا ٹکایا ایسی کوئی اور شے اس کے دانتوں میں دبا کر اسے آگے کی طرف جھکا کر خاموشی

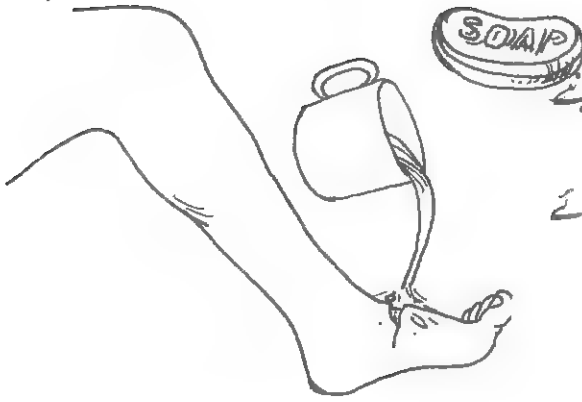
سے بٹھا دیں حتیٰ کہ خون بہنا بند ہو جائے مریض کوئی تیز چلنے کی کوشش نہ کرے۔ منہ میں کارک ہونے سے مریض نکل نہیں سکتا۔ یوں خون کو جھنے کا موقع مل جاتا ہے۔

چیر، خراش اور چھوٹے زخم

عفونتوں کی روک تھام اور زخموں کے بھرنے کے لیے
صفائی اول درجہ کی اہمیت رکھتی ہے۔

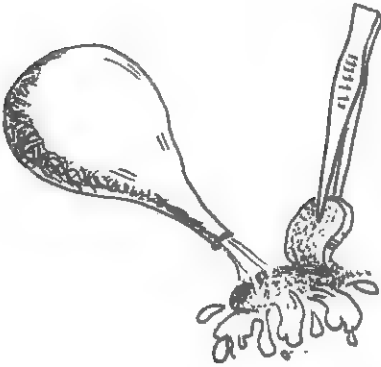
زخم کا علاج کرنے کے لیے:

جہاں ڈاکٹر نہیں



پہلے صابن اور پانی سے اپنے
ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
پھر زخم کو صابن اور ابلے ہوئے
پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

زخم صاف کرنے وقت یقین کر لیں کہ آپ نے ساری گندگی صاف کر لی ہے۔
جلد کے ٹکڑے اٹھا کر ان کے پیچھے سے
صفائی کریں۔ گندگی کے ذرے صاف کرنے
کے لیے چھٹی یا کوئی اور اوزار استعمال کریں
مگر استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ انہیں بال
لیں تاکہ ان کے جراثیم سے پاک ہونے کا یقین
ہو جائے۔



اگر ممکن ہو تو مسرج یا سکشن بلب
(suction bulb) کے ساتھ زخم پر اپلا
ہوا پانی ڈالیں۔
گندگی کا کوئی بھی ٹکڑا، جو زخم میں رہ
جائے عفونت کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم پر کبھی بھی جانوروں یا انسانوں کا فضلہ یا مٹی نہ لگائیں۔ یہ کواز جیسی خطرناک عفونتوں کا باعث
بن سکتا ہے۔

زخم میں شراب، آئوڈین ٹینکچر، یا مرہقی اریٹھ (Merthiolate) براہ راست کبھی نہ
ڈالیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت کو نقصان پہنچے گا بلکہ شفا یابی کے عمل میں بھی تاخیر ہوگی۔
صابن اور پانی استعمال کریں۔ صاف ستھرا زخم دوا کے بغیر بھی تھیک ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چیراغ شش یا زخم لگے ہوئے شخص کو فوراً تریاق کزاز Tetanus Toxoid کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ اسے پہلے نہ لگایا گیا ہو تو اسے دو مہینے تک ہر ماہ ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

بڑے چیر اور ان کو بند کرنے کا طریقہ

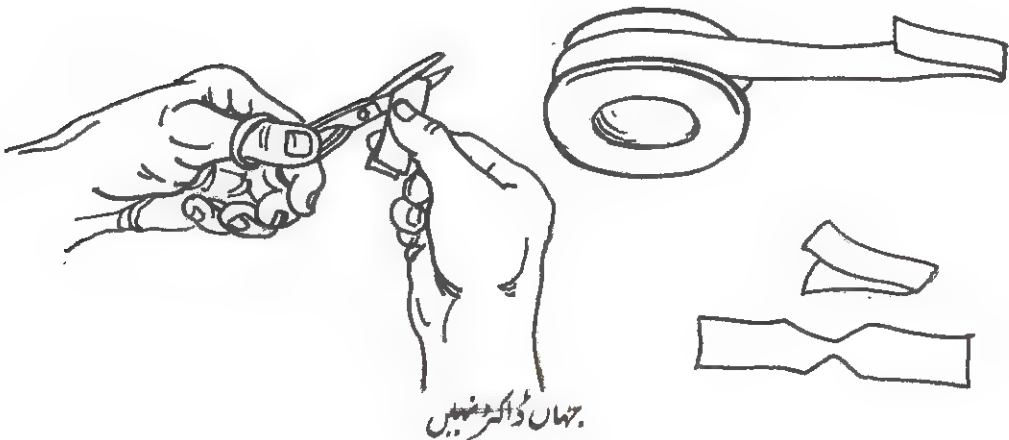
نہایت صاف قسم کے تازہ چیر کے کناروں کو اگر اکٹھا کر کے جوڑ دیا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

گہرے چیر کو صرف ایسی صورت میں بند کریں جب کہ مندرجہ ذیل تمام باتیں درست ہوں :

- چیر بارہ گھنٹے سے زیادہ پرانا نہیں ہے۔
- چیر بڑا صاف اور سیدھا ہے۔ اور
- اسے بند کرنے کے لیے اسی دن کسی کارکن صحت کی خدمات حاصل کرنا ناممکن ہے۔

چیر کو بند کرنے سے پہلے اسے ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ اگر ممکن ہو تو پانی اور سرخ سے بھی اسے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس بات کے متعلق بالکل یقین کر لیں کہ چیر میں کسی جگہ کوئی گندگی چھپی نہ رہے۔

چیر بند کرنے کے دو طریقے ہیں۔
ایس دار فیتے کی ”سلی نما“ پٹیاں





یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا چیر کو ٹانگوں کی ضرورت ہے یا نہیں دیکھیں کہ کیا جلد کے کنارے خود بخود اکٹھے ہوتے ہیں؟ اگر ہوتے ہوں تو عموماً ٹانگوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

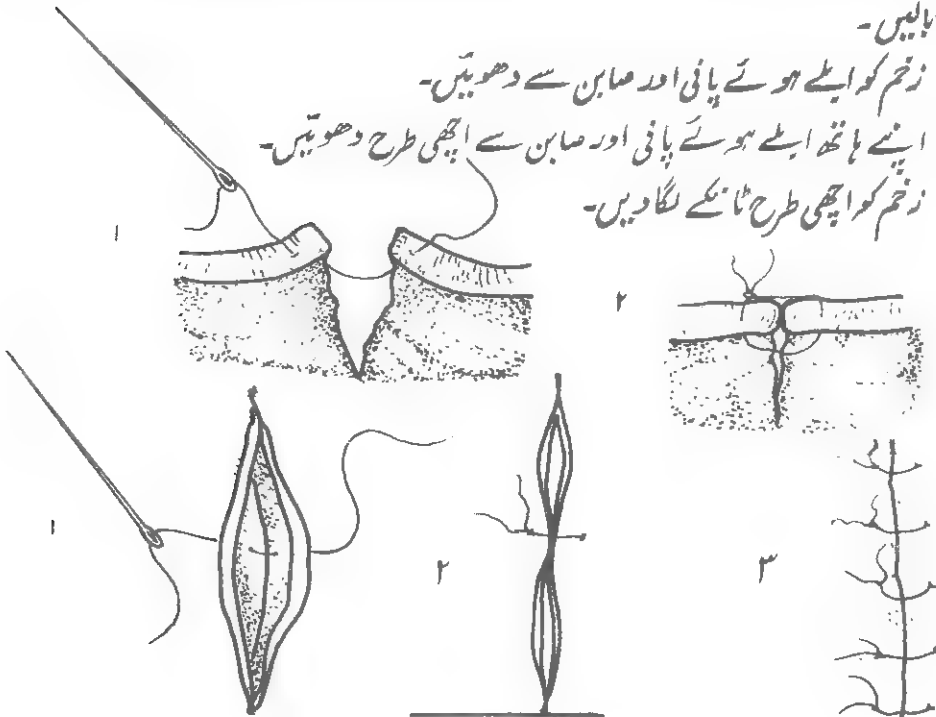
زخم کو ٹانکے لگانے کے اقدامات

۱ سلاخی والی سوئی اور ایک ہلکے دھاگے (ناٹیلان یا ریشم بہترین ہے) کو ۱۰ انچ تک ابالیں۔

۲ زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھویں۔

۳ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھویں۔

۴ زخم کو اچھی طرح ٹانکے لگا دیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

پہلا ٹانگہ زخم کے درمیان میں لگا کر اس پر گرہ لگا کے باندھ دیں۔ (۱ اور ۲)۔
 سارے چیر کو بند کرنے کے لیے اس طرح کے اور ٹانگے لگائیں (۳) ٹانگوں کو
 چھ سے بارہ دن تک ان کی حالت میں رہنے دیں۔ (چہرے کے ٹانگوں کے لیے چھ دن،
 جسم کے ٹانگوں کے لیے آٹھ دن، ہاتھ یا پاؤں کے ٹانگوں کے لیے بارہ دن)۔ پھر
 ٹانگے نکال دیں۔ گرہ کی ایک طرف سے دھاگہ کاٹ کر پھر گرہ کو کھینچیں حتیٰ کہ سارا دھاگہ
 باہر نکل آئے۔

انتباہ

صرف وہی زخم بند کریں جو بہت صاف ہوں اور بارہ گھنٹے سے کم عرصہ پرانے
 ہوں۔ پرانے، گندے یا عفونت زدہ زخموں کو کھلا ہی رکھا جانا چاہیے۔ انسان، کتے
 یا دیگر جانوروں کے دانتوں سے لگے ہوئے زخم بھی کھلے ہی چھوڑ دینے چاہئیں۔
 انہیں بند کرنا خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔
 اگر کسی بند کیے ہوئے زخم میں عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً ٹانگے
 نکال کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔

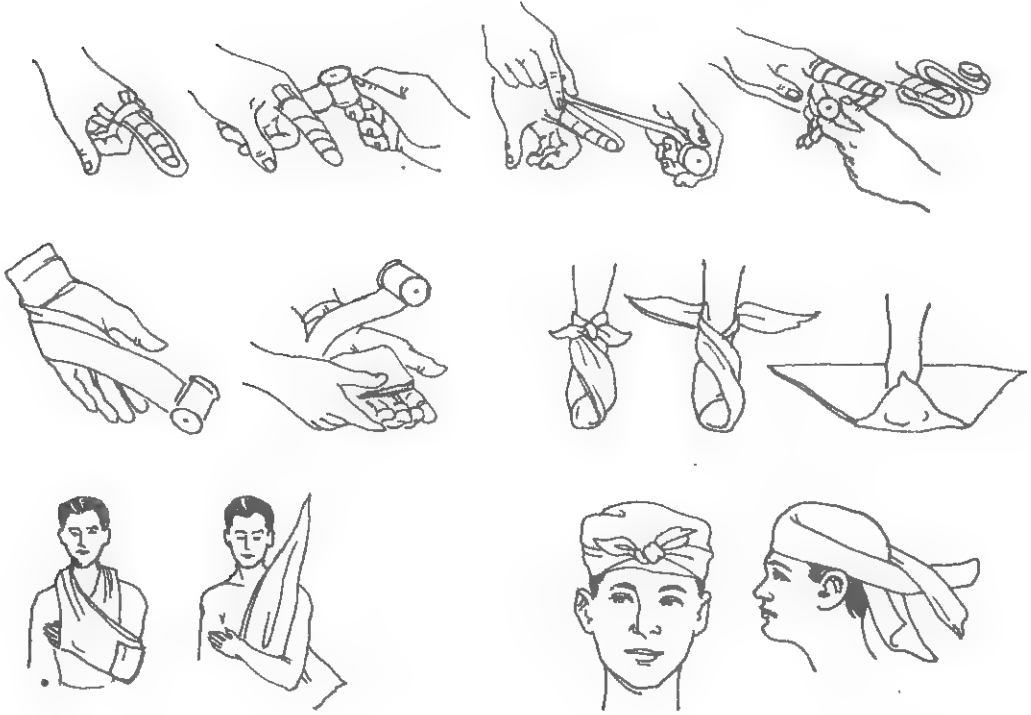
پیٹیاں

پٹی زخم صاف رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، پیٹیوں یا کپڑے
 کے اور ٹکڑوں کو، جو زخموں کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں، بذات خود صاف
 ہونا چاہیے۔ پٹی والے کپڑے کو پہلے اچھی طرح صابن سے دھو کر استری سے یا گود غبار
 سے پاک جگہ پر دھوپ میں سکھایا جانا چاہیے۔

اگر ممکن ہو تو پٹی باندھنے سے پہلے زخم کو مطہر (unsterile) مٹل کی گدی سے
 ڈھانپ دیں۔ یہ گدیاں عموماً بند لٹافوں میں دو فروشوں کی دکانوں پر دستیاب ہیں
 یا آپ خود بھی اپنے لیے مطہر مٹل یا کپڑا تیار کر کے اسے موٹے کاغذ میں لپیٹ کر لیسڈار
 فینٹ سے بند کر دیں۔ پھر اسے نوے ۲۰ منٹ تک پکائیں۔ تنور میں کپڑے کے نیچے پانی
 کا برتن رکھنا انہیں جلنے سے بچاتا ہے۔

گندی یا گیلی پٹی سے پٹی نہ ہونا ہی بہتر ہے۔

اگر کوئی پٹی گیلی ہو جائے یا اس کے نیچے گندگی گھس جائے تو پٹی اتار دیں۔
چیر کو دوبارہ دھو کر صاف پٹی لگائیں۔
پٹیوں کے نمونے



احتیاط

خبردار! کسی عضو پر باندھی جانے والی پٹی اتنی کسی ہوئی نہ ہو کہ وہ خون کی گردش بھی روک دے۔

بیشتر چھوٹی رگڑوں اور چیروں کو پٹیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہ اسی صورت میں بہتر طور پر صفایا جاتا ہے جب ان کو صابن اور پانی سے دھو کر ہوا میں کھلا چھوڑ دیا جائے۔ سب سے اہم بات ان کی صفائی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عقونٹ زدہ زخم

پہچان اور علاج

عقونٹ زدہ زخم کی نشانیاں:

○ سرخی، سوجن، گرمی، اور درد

○ پیپ

○ بد بو (سراٹھ)

○ اگر عقونٹ جسم میں سرایت کر رہی ہو تو.....

○ بخار ہو جاتا ہے۔

○ زخم پر ایک سرخ ٹیکڑ بن جاتی ہے۔

○ لمفائی گلیاں سوجھ کر نرم ہو جاتی ہیں۔ لمفائی گلیوں کو اکثر اوقات غدد رکھا جاتا

ہے۔ یہ جراثیم کے لیے چھوٹے چھوٹے پھندے ہیں۔ عقونٹ زدہ ہو کر یہ جلد کے

نیچے چھوٹے چھوٹے ڈھیلے بنا لیتی ہیں۔

۱ کان کے نیچے سوجھی ہوئی لمفائی گلیاں، سر یا کھوپڑی کی عقونٹ کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ یہ اکثر اوقات پھوڑوں یا جوڑوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا سبب خسرہ بھی ہو سکتا

ہے۔

۲ کان کے نیچے یا گردن پر سوجھی

گلیاں، کان، چہرے اور سر

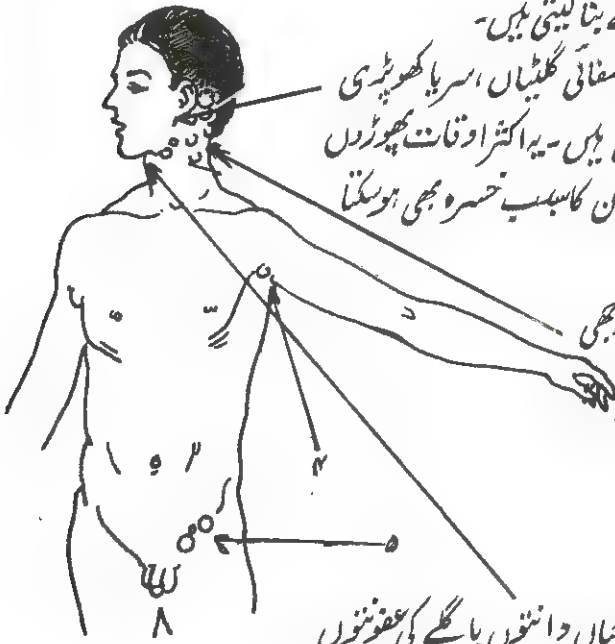
کی عقونٹ کی نشاندہی کرتی

ہیں۔ تپ دق کی صورت

میں بھی یہ ہو سکتا ہے۔

۳ جہڑے کے نیچے سوجھی گلیاں دانتوں یا گلے کی عقونٹوں

کی نشاندہی کرتی ہیں۔



- ۴ بغل میں سوچی ہوئی گلیاں، بازوؤں، سر یا چھاتی کی عفونتوں یا بعض اوقات چھاتی کے سرطان کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔
- ۵ جنگاں میں سوچی گلیاں، ٹانگ، پاؤں، اعضائے تناسل یا پیٹھ کی عفونتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

عفونت زدہ زخموں کا علاج

- دن میں چار دفعہ، بیس منٹ تک زخم پر گرم گدی رکھیں۔ عفونت زدہ ہاتھ یا پاؤں کو گرم پانی کی بالٹی میں رکھیں جس میں صابن یا پوٹاشیم پرمیگنیٹ (پنکی یا لال دلی) (ایک چھوٹا چمچ ایک بالٹی میں) ملا ہوا ہو۔
- عفونت زدہ حصے کو آرام دہ حالت میں اور (دل کی سطح سے) بلند رکھیں۔
- اگر عفونت تشویشناک ہو یا اگر مریض کو کزاز کا کوئی بیکہ نہ لگایا گیا ہو تو پمپلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

انتباہ

اگر زخم سے بدبو آئے، یا اس سے بھورے یا سرمئی رنگ کی کوئی پتلی سی چیز نرسے یا اس کے گرد کی جلد سیاہ ہو جائے اور ہوا کے بلبلے یا چھالے بنالے تو یہ گھیر ہو سکتا ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔ دیس انٹا گھیر کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

خطرناک عفونت کے حامل زخم

- ان زخموں کے خطرناک عفونت زدہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں
- گندے زخم یا گندی چیزوں سے لگے ہوئے زخم۔
 - چھید اور دیگر گہرے زخم جن سے زیادہ خون نہیں بہتا۔
 - مویشی خانوں سے لگے ہوئے زخم۔



- دانتوں کے زخم
- بندوق کی گولی کے زخم۔

ایسے پُرخطر زخموں کی خاص دیکھ بھال

- ۱۔ زخم کو ابٹے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ گندگی کے تمام ذرے، جہاں خون اور مردہ یا شدید نقصان رسیدہ گوشت کے تمام ٹکڑے اتار دیں۔ سرنج سے زخم کی گندگی کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔
- ۲۔ زخم کو پرناسیم پر میگنیٹ (ایک بالٹی پاتی میں ایک چھوٹا چمچ پینکی یا لال دراتی) والے ابٹے ہوئے پانی میں ڈبوئے کے بعد ادھر جھنڈن وائلٹ لگا دیں یا اس میں تھوڑی سی جراثیم کش مرہم ڈال کر ادھر صاف پٹی کر دیں۔
- ۳۔ اگر زخم بہت گہرا ہو، دانت سے کاٹا ہو یا اگر اب بھی اس کے اندر گندگی رہ جانے کا امکان ہو تو جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے ایپی سیلین بہترین دوا ہے۔ کیپسول دیں لیکن اگر حالت نشوونما ہو تو ایپی سیلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر آپ ایپی سیلین استعمال نہیں کر سکتے تو پنسلین، ٹریٹراسائیکلین یا کوئی سلفا کی دوا استعمال کریں۔ خوراک (مقدار) کے لیے سبز اوراق دیکھیں!
- ۴۔ اس قسم کے زخم کو کبھی ٹانگوں یا "نٹلی نما" پیشوں سے بند نہ کریں۔ زخم کو کھلا چھوڑ دیں۔

جنہیں ابھی تک کزاز (تشیخ) کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا انہیں اس مہلک بیماری کا بہت خطرہ ہے۔ انہیں چاہیے کہ اس قسم کے زخم لگنے کے فوراً بعد پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کریں چاہے زخم چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ یوں خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر اس قسم کا زخم نہایت شدید ہو تو، جسے کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا اسے چاہیے کہ وہ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے بڑی مقداروں میں پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کرے۔ کزاز کا تریاق بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کے استعمال میں ضروری احتیاطیں پیش نظر رکھیں۔

گولی، چاقو اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم



عقوبت کا خطرہ گولی یا چاقو سے لگا ہوا ہر گہرا زخم بہت خطرناک ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اسی وجہ سے کوئی جراثیم کش دوا (پینسلین یا ایپی سیلین قابل توجہ ہیں) ایک دم استعمال کی جاتی چاہیے۔
جن لوگوں کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ان کو کزاز کے تریاق کے ساتھ ہٹیکے بھی لگاتے جانے چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔



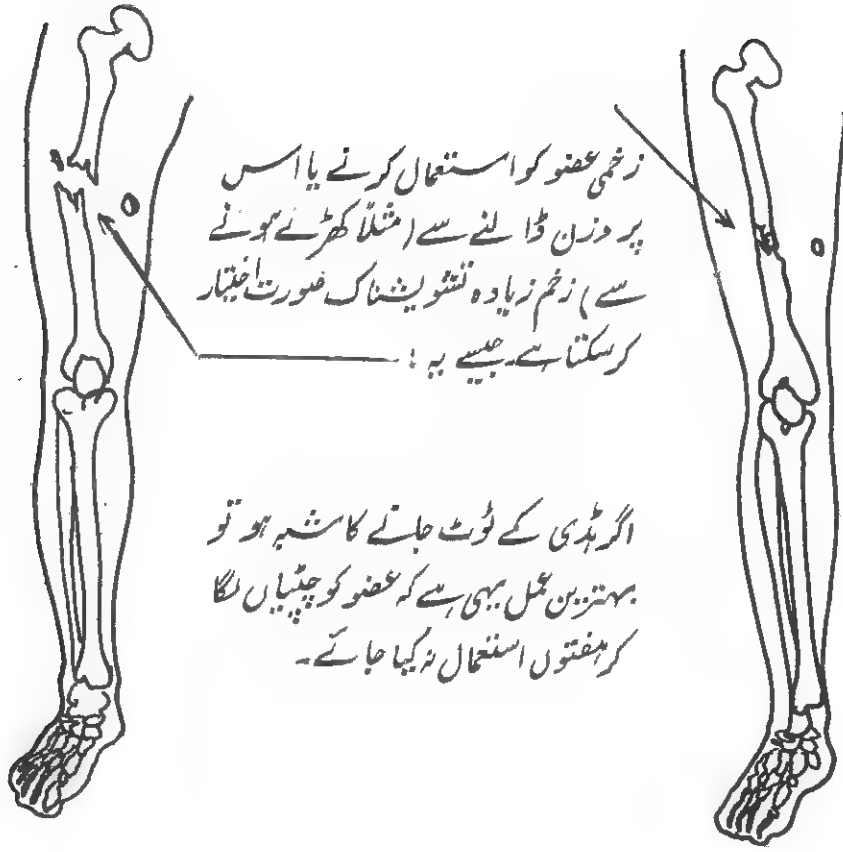
بازوؤں اور ٹانگوں پر گولیوں کے زخم

- اگر زخم سے بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقے کے مطابق خون کو بند کریں۔
- اگر جریان خون تشویشناک نہ ہو تو تھوڑی دیر تک زخم سے خون بہنے دیں۔ اس سے زخم کی صفائی میں مدد ملے گی۔
- زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو کر اوپر صاف مٹی لگا دیں۔ بندوق سے لگے ہوئے زخموں کی صورت میں زخم کو صرف سطح پر سے (باہر سے) ہی صاف کریں۔
- سورج میں کسی چیز کو نہ گھومیٹنا (ڈالنا) ہی ٹو ما بہتر نکل جاتا ہے۔
- جراثیم کش دوا لیں۔

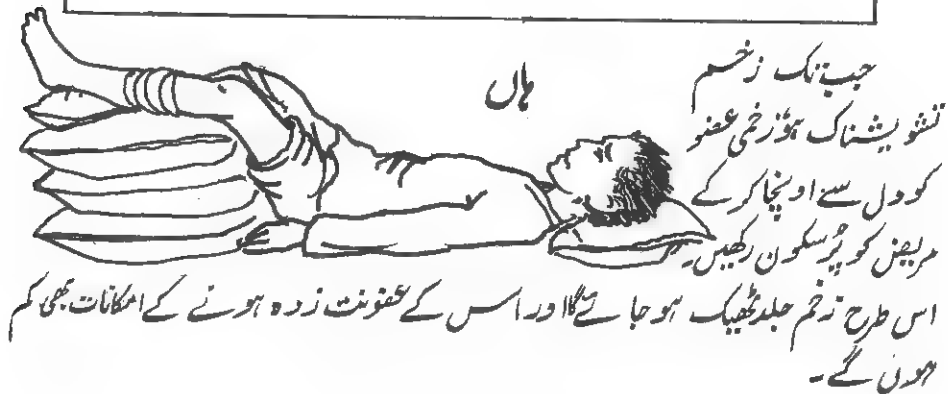
احتیاط

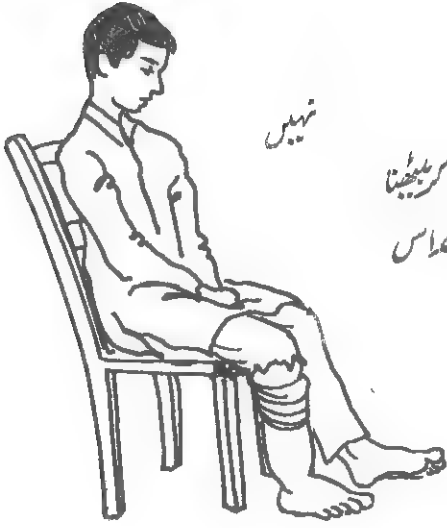
اگر ہڈی کو گولی لگ جانے کا کوئی خدشہ ہو تو غالباً ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ مڑا لگے

صغیر تصویر کا نشان دیکھیں



اگر ہڈی کی شکستگی مشکوک ہو تو اس مقام پر مالش نہ کریں کیونکہ اس سے شکستگی بڑھ جائے گی اور اسے صحتیاب کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔





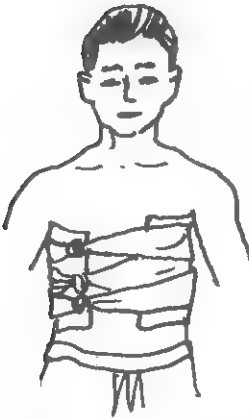
زخمی ٹانگ سے چلنا یا ٹانگ کو لٹکا کر بیٹھنا
شفایابی کے عمل کو سست کر دیتا ہے اس
سے یقیناً عفونت پیدا ہوتی ہے۔

گو لی لگے ہوئے یا کوئی اور تشویشناک زخم لگے ہوئے
بازو کو سہارا دینے کے لیے اس طرح کی فلاخن بنا
پٹنی استعمال کریں۔



سینے کے گہرے زخم

سینے کے زخم بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ فوراً
طبی امداد حاصل کریں۔



○ اگر زخم پھیپھڑوں تک پہنچ چکا ہو، جس سے جبہ مریض سانس
لیتا ہو تو سوراخ میں سے ہوا اندر داخل ہوتی ہو تو
زخم کو ایک دم ڈھانپ دیں تاکہ مزید ہوا اندر داخل
نہ ہو سکے۔

○ محل کی گدی یا صاف پٹی پر دیسلین یا بناتی گھی لگا کر سوراخ کے اوپر اس
طرح کس کر باندھ دیں۔ اگر دیسلین یا بناتی تیل نہ ملے تو کسی صاف کپڑے کو تہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کر کے ایک گدی بنا کر زخم کے اوپر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔
- زخمی شخص کو آرام وہ حالت میں رکھیں۔
- اگر صدمہ کی نشاں بیاں ظاہر ہوں تو مناسب علاج کریں۔
- جراثیم کش اور واقع در و وائیں دیں۔

سر میں گولی کے زخم

- زخم کو صاف پٹی سے ڈھانپ

دیں

- زخمی کو آدھ بیٹھا حالت

میں رکھیں۔

- جراثیم کش دوائیاں (پمیلین)

دیں۔

- طبی امداد حاصل کریں۔



پیٹ کے گہرے زخم

شکم اور انتڑیوں کا ہر زخم خطرناک ہوتا ہے۔ اس لیے فوراً طبی امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں یگر دیں اشارہ:



- زخم کو صاف پٹے سے ڈھانپ دیں۔
- اگر انتڑیاں زخم سے باہر نکلی ہوئی ہوں تو انہیں ابے ہوئے ہلکے سے نکیں پانی میں جھگوئے ہوئے پیرے سے

ڈھانپ دیں

- انتڑیوں کو واپس اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

○ اگر زخمی شخص صدمہ کی حالت

میں ہو تو اس کے پاؤں

اس کے سر سے اوپٹے کر کے اسے تادیں۔

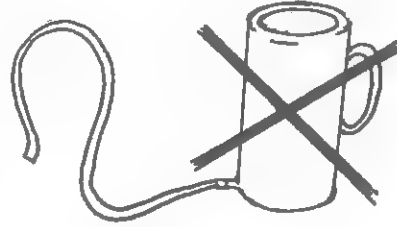


جہاں ٹوکا کر نہیں



اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔ اگر نہ خفی شخص
شدید بیمار ہو تو کپڑے کا ٹکڑا پانی میں جھگو
کما سے چوسنے کو دیں۔

حقنہ کبھی نہ دیں چاہے۔ اس کا معدہ
سوچھ جائے اور وہ کئی دن تک پاخانہ نہ
کر سکے۔ اگر آنت پھٹ چکی ہو تو حقنہ یا
مسمل اس کی موت کا سبب بن سکتا
ہے۔



جراثیم کش ادویہ کے ٹیکے لگائیں۔
(مددایات کے لیے اگلا صفحہ دیکھیں)



کارکن صحت کا انتظام نہ کریں۔ زخمی کو فوراً قریب ترین اسپتال
یا مرکز صحت میں لے جائیں۔ جراحی کی ضرورت پڑے گی۔

آنت کے زخم کے لیے دوا

(اینڈکس کے درد اور معدے کے غلاف کی سوزش کے لیے بھی)
جب تک طبی امداد نہ ملے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

۱۔ ہر چار گھنٹے بعد ایک گرام ایپی سیلین (۲۵۰ ملی گرام کے چار ایپیسیول کا ٹیکہ لگائیں۔

۲۔ اگر ایپی سیلین موجود نہ ہو تو فوراً پانچ ملین اکائیوں (یونٹ) پر مشتمل پینسلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اس کے بعد ہر چار گھنٹے بعد ایک ملین اکائیوں (یونٹ) کا ٹیکہ لگائیں۔ پینسلین کے ساتھ ہی مندرجہ ذیل میں سے ایک کا ٹیکہ لگائیں:

(۱) ۲ (۲) ۲ ملی لیٹر (ایک گرام) سٹرپٹومائی سین دن میں ۲ بار یا

(۲) ۲۵۰ ملی گرام کے ۲ ایپیسیول کلورم فینی کول ہر چار گھنٹے بعد۔

اگر یہ دوائیاں ٹیکوں کی صورت میں دستیاب نہ ہوں تو ایپی سیلین یا پینسلین، کو کلورم فینی کول یا ٹریٹراسائیکلین کے ساتھ بہت محفوظ سے پانی میں ملا کر مریض کو پلا دیں۔

انٹریوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سؤل)

سؤل: آنٹریوں کی بیشتر چانک پیدا ہونے والی شدید حالتوں کا نام سؤل ہے جن میں موت کو روکنے کے لیے عموماً بر محل جراحی کی ضرورت پیش آتی ہے۔ (اینڈکس کا درد (درم زائدہ)، (سوزش غشاء مصلی معدے کے غلاف کی سوجن اور مسدود آنت اسی کی مثالیں ہیں۔ جب تک کہ (سرجن) جراح شکم کو پھاڑ کر اندر نہ دیکھے اُس وقت تک عموماً سؤل کی وجہ غیر یقینی ہوتی ہے۔

اگر کسی شخص کو تے کے ساتھ پیٹ میں مسلسل شدید
درد ہوتا ہو، مگر اسہال نہ آئیں، تو سول مشتبہ ہے۔

کم نشو و نما کی بیماری

سول

- اسپتال سے جائیں کیونکہ شاید
جراحی کی ضرورت پڑے۔
- تدریج پڑنے والا شدید درد
- قبض
- سبز رنگ کی بدبو دار تے
- سوچا ہوا شکم جس پر مریض کسی
کو ہاتھ نہیں لگائے دیتا۔
- گھر پر ہی یا مرکز صحت میں اس
کا علاج ہو سکتا ہے۔
- درد جو کبھی ہوتا ہے اور کبھی نہیں (مروڑ)
- متعدل یا شدید اسہال
- بعض اوقات عفونت کے نشانات
- شاید زکام یا گلے کی خرابی۔
- مریض کو پہلے بھی ایسے درد کی شکایت
ہوتی ہے۔
- سخت بیمار
- صرف متعدل بیمار۔

سول کی نشانیوں کے حامل مریض کو فوراً ہسپتال پہنچا دیں۔

مسود (بند) آنت

سول اس وقت ہوتا ہے جب کوئی چیز آنت کے کسی حصے میں ایک کرے سے اس
طرح بند کر دے کہ خوراک اور پاخانہ اس میں سے نہ گزر سکیں۔ اس کے عام اسباب
مندرجہ ذیل ہیں۔

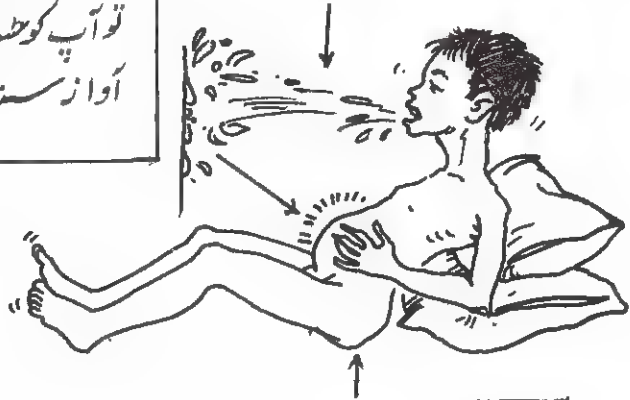
- گول کر موز کی گیند یا گڑھ۔
- آنت کے کسی حصے کو چٹلی بھر جانے سے فتق (ہرنیا) بن جانا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ آنت کے ایک حصہ کا اپنے نیچے والے حصے میں پھسل جانا۔
سوں کی تقریباً ہر قسم میں رکاوٹ (مسدود آنت) کی کچھ نشانیاں ظاہر ہوتی ہیں۔
چونکہ نقصان رسیدہ آنت کو حرکت کرنے سے تکلیف ہوتی ہے اس لیے یہ حرکت
کرنا بند کر دیتی ہے۔
مسدود (بند) آنت کی نشانیاں

اچانک بہت زور سے نئے آنا۔
ایسی تھکے ایک میٹر یا اس سے بھی
زیادہ فاصلے پر گر سکتی ہے۔
شاید اس میں سبز مفراملا ہوا
ہو یا یہ پاخانہ کی طرح بدبودار
بھی ہو سکتی ہے شاید یہ ویسی
دکھائی بھی دے۔

شکم میں مسلسل شدید درد اس
بچہ کا شکم سو جا سخت اور پڑ درد
ہے۔ چھونے سے درد میں اضافہ
ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اپنے شکم
کو بچانے کی کوشش کرتا اور اپنی
ٹانگوں کو دھرا کیے رکھتا ہے اس
کا شکم اکثر اوقات خاموش رہتا
ہے (یعنی اگر آپ اس پر کان لگائیں
تو آپ کو طبع معمول کی ”گوگو“ والی
آواز سنائی نہیں دیتی۔)

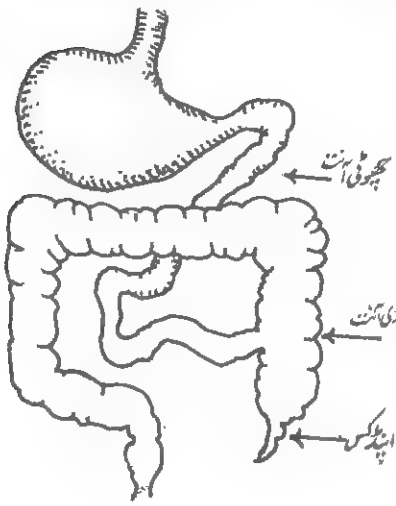


اسے عموماً قبض دھتا ہے یعنی پاخانہ بہت کم یا بالکل نہیں آتا۔
اگر اسہال ہوں تو بہت ہی تھوڑے تھوڑے آتے ہیں۔ کبھی
کبھار پاخانے کے ذریعے صرف نعنون آلودہ کفہ بلفم ہی آتی ہے۔

ایسے شخص کو ایک دم ہسپتال لے جائیں۔ اس کی جان خطرے میں ہے۔ اس تکلیف کے لیے شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔

درم زائدہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

○ یہ خطرناک حالتیں عموماً جراحی طلب ہوتی ہیں۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔



○ **درم زائدہ:** (اندھی آنت کی عفونت ہے)

زائدہ یعنی اندھی آنت ایک انگلی نما پھیلی

ہے جو شکم کے پچھلے حصہ کی دہنی طرف

بڑی آنت سے جڑی ہوئی ہے، عفونت

زدہ اندھی آنت (زائدہ) بعض اوقات

پھٹ کر آنت اور معدے کے غلاف کی

سوزش (سوزش غشائے مصلیٰ) پیدا

کرتی ہے۔

○ سوزش غشائے مصلیٰ سے مراد آنت سے

بیرونی غلاف کی سطح کی شدید اور تشویشناک

عفونت ہے۔ یہ (زائدہ) اندھی آنت یا آنت کے کسی اور حصے کے پھٹنے یا چاک

ہو جانے کا نتیجہ ہوتی ہے

درم زائدہ کی نشانیاں

○ درم زائدہ کی خاص نشانی یہ ہے کہ شکم

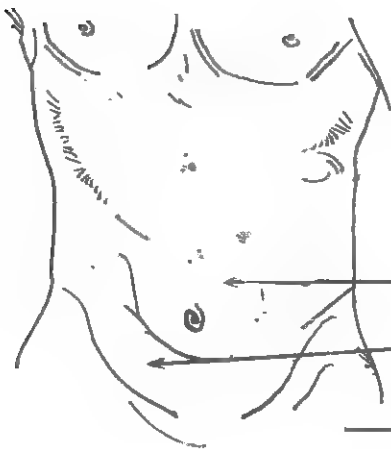
میں مسلسل درد ہوتا جس کی شدت بڑھتی

رہتی ہے۔

○ درد اکثر اوقات ناف (دھننی) کے گرد

م شروع ہوتا ہے مگر جلد ہی پیچھے دہنی طرف

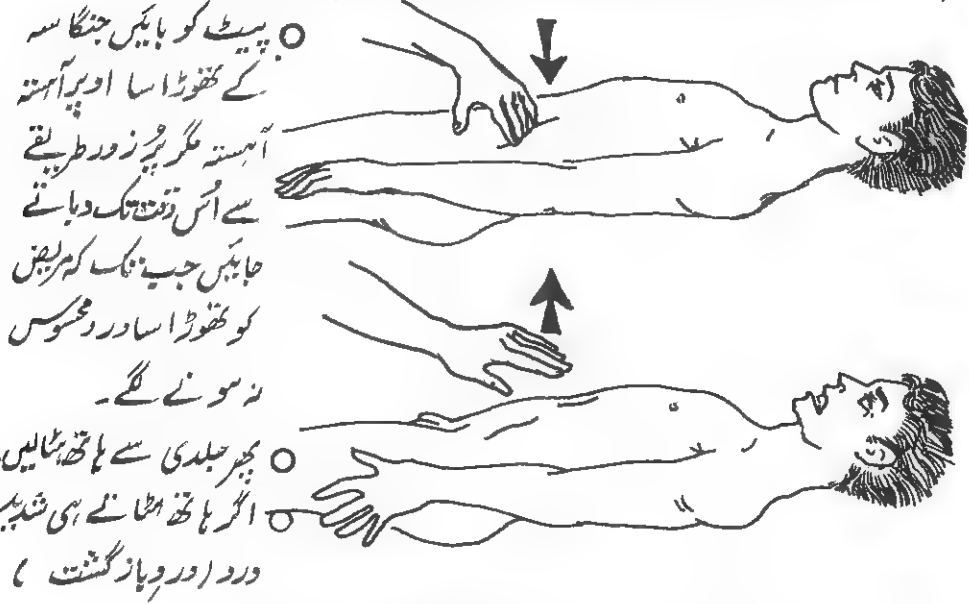
کو پھیل جاتا ہے۔



یہاں ڈاکٹر نہیں

○ بھوک میں کمی، تھکے، قبض اور ہلکا سا بخار بھی ہو سکتا ہے۔

ورم زائدہ (اپنڈکس کے درد) اور سوزش غشائے مصلیٰ (معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) کا معائنہ



محسوس ہو تو غالباً ورم زائدہ یا سوزش غشائے مصلیٰ ہے۔
○ اگر بائیں جنگا سے پر کوئی درد یا زگشت نہ ہو تو یہی عمل دائیں جنگا سے پر بھی
○ آزمائیں۔

اگر کسی کو اپنڈکس کا درد (ورم زائدہ) یا سوزش غشائے مصلیٰ

معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش ہو تو:

○ طبی امداد حاصل کرنے کی فوراً کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو مریض کو کسی ایسی
○ جگہ لے جائیں جہاں اس کی جراح ہو سکے۔

○ مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں اور نہ ہی اسے حقن دیں۔ اگر مریض میں نا بیدگی
○ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو صرف اسی صورت میں اسے پانی کی چسکیاں یا پانی کی مقدار
○ بحال کرنے والے مشروبات دیں۔ مگر اس سے زیادہ کچھ نہ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ مریض کو آدھ بیٹھک حالت میں بڑی خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔
نوٹ:

جب سوزش غشائے مصلیٰ بڑھ جائے تو شکم نختے کی مانند سخت ہو جاتا ہے۔ اگر اسے ذرا سا بھی چھوا جائے تو وہ بہت درد محسوس کرتا ہے۔ اس کی زندگی خطرے میں ہے اس لیے فوراً اسپتال لے جائیں اور راستہ میں اسے آنت کے زخم کے لیے تجویز کردہ دوائیاں دیں۔

جل جانا روک تھام

جلنے کے بیشتر حادثات روکے جاسکتے ہیں۔ بچوں کے معاملے میں خاص احتیاط
ہریمیں:



- چھوٹے بچوں کو آگ کے پاس نہ جانے دیں۔
- سب دیئے اور دیاسلائیڈ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- کڑا ہی کے گڈے چولہے پر اس طرح رکھیں کہ بچے ان تک پہنچ نہ سکیں۔

مختصر اساجلنا جس سے چھالے نہ بنیں (پہلا درجہ)

درد کم کرنے اور معمولی جلنوں کے نقصان کو کم کرنے کے لیے جلے ہوئے حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ کسی اور علاج کی ضرورت نہیں۔ درد کم کرنے کے لیے اسپرین استعمال کریں۔

جلنا۔ جس سے چھالے بن جائیں (دوسرا درجہ)

چھالے مت پھوڑیں۔

اگر چھالے پھوٹ چکے ہوں تو انہیں صابن اور ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ تھوڑی سی وِسیلین کو مٹھر (جراثیم سے پاک) کر کے لیے اتنا گرم کریں کہ وہ ابل جائے۔ پھر اسے مٹھر عمل کے ٹکڑے پر لگا کر جلے ہوئے حصے پر رکھ دیں۔ اگر وِسیلین نہ ہو تو جلی ہوئی جگہ ننگی چھوڑ دیں یا اس پر جلشن وائلٹ لگائیں۔

جلی ہوئی جگہ کو صبر ممکن حد تک صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ اسے گرد، گندگی اور مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔

اگر عفونت کی نشانیاں یعنی پیپ، بد بو، بخار یا سوجھی ہوئی لطفائی گلیٹیاں، ظاہر ہو جائیں تو جلی ہوئی جگہ پر دن میں تین بار گرم ٹیکین پانی میں بھگوئی (ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک) ہوئی گدیاں لگائیں۔ اس علاج سے پہلے پانی اور کپڑا دونوں کو ابال لیں۔ جلا ہوا یعنی مردہ گوشت اور جلد بڑی احتیاط سے ہٹا دیں۔ اس پر تھوڑا سا جراثیم کش مرہم، نیوسپورین (Neosporin) بھی لگائی جاسکتی ہے۔ شدید حالتوں میں کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پسیلین یا ایپسی سیلین کھائی جاسکتی ہے۔

جلنے کے گہرے زخم (تیسرا درجہ)

جلنے کے گہرے زخموں سے وہ زخم مراد ہیں جو جسم کے کافی حصے پر پھیل کر جلد کو تباہ اور گوشت کو ننگا کر دیں۔ یہ ہمیشہ نشوونما نکالتے ہیں۔ مریض کو فزائمرکز صحت لے جائیں۔ ویرس اٹنا جلے ہوئے حصے کو کسی صاف کپڑے یا تویے سے لپیٹ دیں۔

الطبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقہ سے جلن کا علاج کریں۔ اگر وِسیلین نہ ہو تو جلشن وائلٹ لگا کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔ صرف اس کو ایک ڈھیلے سے سوتی کپڑے یا چادر سے ڈھانپ دیں تاکہ وہ گرد و غبار اور مکھیوں سے بچا رہے۔ کپڑا بہت صاف رکھیں یہ بار جب یہ جلن سے رسی ہوئی رطوبت یا خون سے گندہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔ پسیلین کھلائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

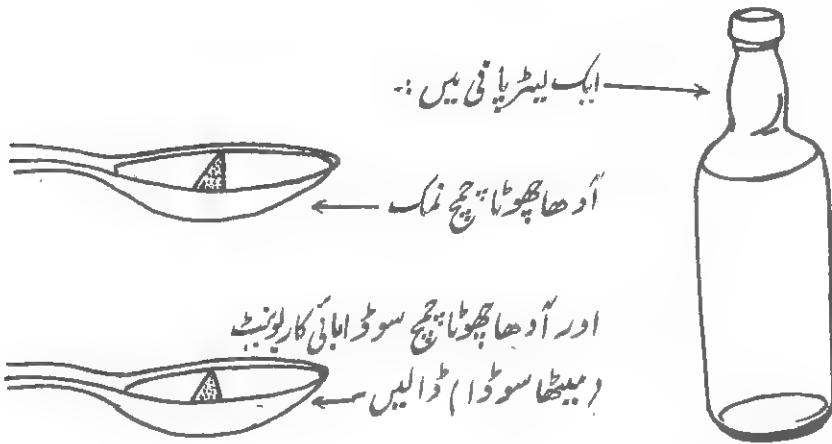
جلن پر گریس، چکنائی، چربی، کافی، جڑی بوٹیاں، لڑکھائیں، لکڑی، پاخانہ وغیرہ کبھی نہ لگائیں۔

جلنے کے تشویشناک زخموں کے لیے احتیاطیں:

برسی طرح جلا ہوا ہر شخص، درد، خوف، اور جلن سے رستی ہوئی رطوبت سے نقصان کی وجہ سے باآسانی صدمہ کا شکار ہو سکتا ہے۔

جلے ہوئے شخص کو تسلی دیں۔ درد کے لیے اسپرین دیں۔ اگر پیرس ہو تو کوڈین بھی دیں۔ کھلے زخموں کو محفوظ رکھنے سے تمکین پانی سے نہ کرنے سے بھی درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر لیٹر ایلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ایک چھوٹا پیچ نمک ڈالیں۔

جلے ہوئے شخص کو دافر مفدا میں مائع پلائیں۔ اگر جلی ہوئی جگہ بہت بڑی ہو (مريض) کے ہاتھ کے سائز سے دو گنی یا اس سے بھی زیادہ، تو مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:



نیز اگر ممکن ہو تو اس میں دو تین پیچ پیپا شہد اور کچھ مالٹے یا لیموں کا رس بھی ملا لیں۔

جتنی بار ہو سکے جلے ہوئے شخص کو یہ مشروب پینا چاہیے خصوصاً جب تک وہ اچھی طرح کھل کر پیشاب نہ کرنے لگے۔

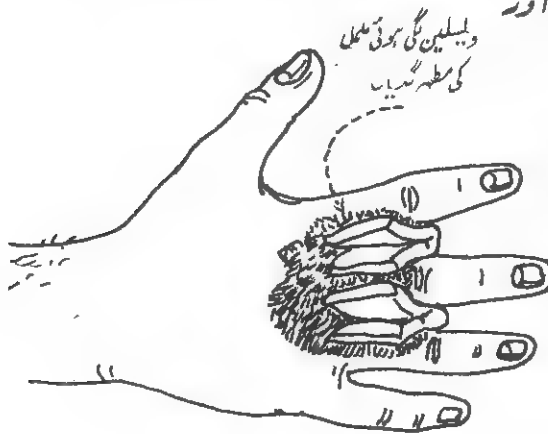
جو لوگ برسی طرح جل گئے ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ ایسی غذا کھائیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

جن میں لمبائت کی دافر مقدار ہو۔ کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔

جوڑوں کے چوگرد کا حصہ جل جانا

جب کسی کی انگلیوں کا درمیانی حصہ، بغلیں، اور جوڑ بڑی طرح جل جائیں تو جلی ہوئی سطحوں کے درمیان ویسلیں اور عمل کی گدباں رکھی جانی چاہئیں تاکہ جب زخم چھوٹے تو دونوں سطحوں آپس میں جڑ نہ جائیں تیز انگلیوں، بازوؤں اور ٹانگوں کو شفا یابی کے دوران دن میں کئی بار سیدھا کیا جانا چاہیے۔ یہ عمل دردناک تو ہوتا ہے مگر اس سے جوڑوں کی حرکت محدود کرنے والے اکڑاؤ کی روک تھام ہوتی ہے۔



ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)

جب کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے مستحکم رکھنا ہی اہم ترین امر ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مزید نقصان کا انسداد کرنے اور ہڈی کو اچھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی والے شخص کو ہلانے یا اٹھانے سے پہلے اس کی ہڈیوں کو کچھ پیچھا لگائے یا گتے کی آستین کی مدد سے ساکن کر لیں۔ بعد میں مرکزِ صحت پہنچ کر منشاءِ عضو پر پلستر کا سانچہ لگایا جاسکتا ہے۔ شاید آپ مقامی روایت کے مطابق، خود ہی ایسا سانچہ بنالیں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو درست کرنا

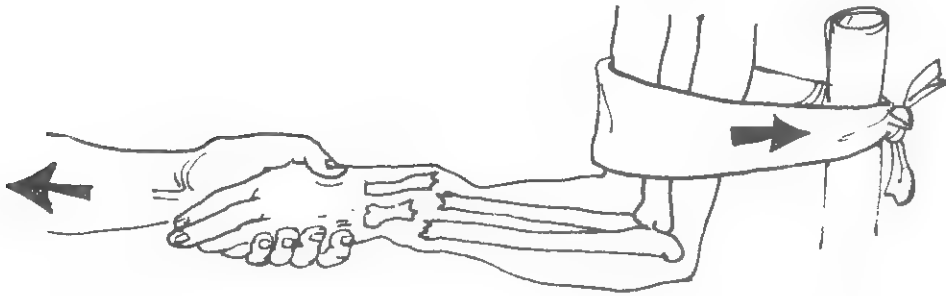
اگر ہڈیاں کم و بیش اپنی صحیح حالتوں میں نظر آئیں تو بہتر یہی ہے کہ انہیں ہلایا

جہاں ڈاکٹر نہیں

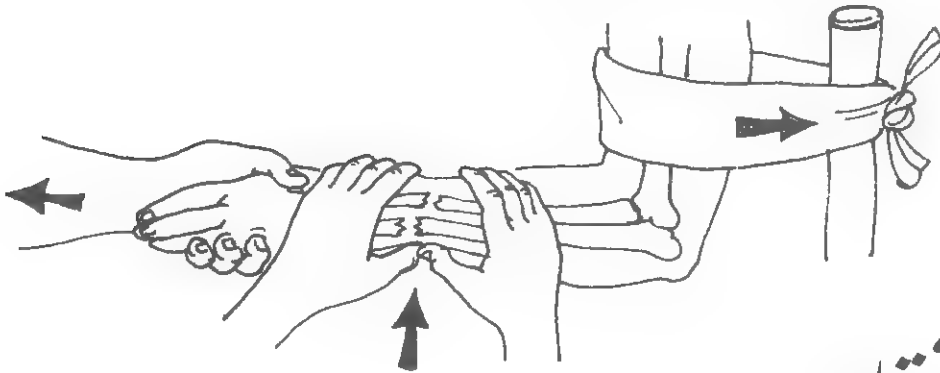
جائے۔ ہلانا فائدے سے زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔
اگر ہڈیاں اپنی صحیح حالت سے بہت نکل چکی ہوں اور ابھی ابھی ٹوٹی ہوں تو آپ
سا پنچ لگانے سے پہلے انہیں ”درست“ یا سیدھا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جتنی
جلدی ہڈیاں درست کی جائیں گی اتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا۔

ٹوٹی ہوئی کلائی درست کرنے کا طریقہ

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں الگ الگ کرنے کے لیے ہاتھ کو پانچ دس منٹ کے لیے
مستقل زور سے کھینچیں۔



جب ایک شخص ابھی تک ہاتھ کو کھینچے ہو تو کسی دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ
نرمی سے ان ہڈیوں کو سیدھا کر دے۔



انتباہ

ہڈی کو درست کرنے کی کوشش میں نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ بہترین نتائج برآمد

جہاں ڈاکٹر نہیں

رنے کے لیے یہ عمل کسی تجربہ کار شخص کی مدد سے کیا جانا چاہیے۔ زبردستی نہ کریں۔

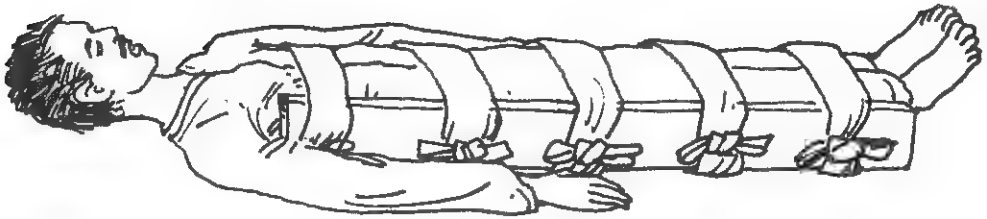
ٹوٹی ہڈیوں کو درست ہوتے میں کتنی دیر لگتی ہے؟

جنہی ہی شکستگی بڑی ہوگی اور جتنا ہی زیادہ کوئی شخص عمر رسیدہ ہوگا ہڈی کے درست ہونے میں اتنی ہی زیادہ دیر لگے گی۔

بچوں کی ہڈیاں بہت جلدی جڑ جاتی ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں کی ہڈیاں بعض اوقات کبھی نہیں جڑتیں۔ ٹوٹی ہڈی کو تقریباً ایک مہینہ کے لیے ساکنہ میں رکھا جانا چاہیے اور مزید ایک مہینے کے لیے اس پر کوئی بوجھ نہیں ڈالا جانا چاہیے۔ ٹوٹی ٹانگ کو تقریباً دو مہینے کے لیے ساکنہ میں رکھا جانا چاہیے۔

ران کی ہڈی کا ٹوٹنا

اکثر اوقات ران کی ہڈی کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ مریض کے سارے جسم کو اس طرح کھچیاں لگا دی جائیں۔



اور مرکزِ صحت میں پہنچا دیا جائے۔

گردن یا کمر کا ٹوٹ جانا

اگر گردن یا کمر ٹوٹنے کا ذرا بھی امکان ہو تو زخمی شخص کو ہلانے میں بہت احتیاط برتیں۔ کوشش کریں کہ اس کا پانسہ (پہلو) نہ بدلے۔ اگر ممکن ہو تو اسے ہلانے سے پہلے کسی کارکنِ صحت کو بلا لائیں۔ اگر اسے ہلانا ضروری یا لازمی ہو تو اس کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

گردن اور کمر موڑے بغیر ہی ایسا کریں۔ ایسے زخمی شخص کو ہلانے کے متعلق ہدایات اگلے صفحہ پر دیکھیں۔

ٹوٹی ہوئی پسلیاں

ٹوٹی ہوئی پسلیاں بڑی دردناک ہوتی ہیں۔ مگر اکثر اوقات خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ سینہ کو نہ کھینچیاں لگائی جائیں اور نہ ہی باندھا جائے۔ بہترین علاج یہی ہے کہ اسپرین کھا کر آرام کیا جائے۔ دروپوری طرح کا فور ہونے میں کسی مہینے لگ سکتے ہیں۔ اکثر اوقات ٹوٹی پسلی پھپھڑے میں سوراخ نہیں کرتی۔ لیکن اگر متعلقہ شخص خون کھائے یا اگر اسے سانس لینے میں وقت ہو تو جراثیم کش اور بہرہ پسلیں (ایپی سیلین وغیرہ) استعمال کریں اور طبی امداد حاصل کریں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جو جلد پھاڑ کر یا ہر شکل آئیں (مرکب شکستگی استخوان)

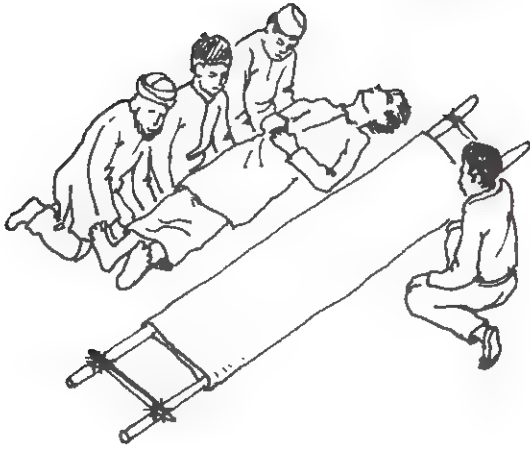


چونکہ ایسی حالتوں میں عفونت کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس لیے ایسے زخم کی حفاظت کے لیے

کسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کی مدد حاصل کرنا ہمیشہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زخم اور باہر نکلی ہوئی ہڈی کو ابے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ جب تک زخم اور ہڈی دونوں بالکل صاف نہ ہوں ہڈی کو کبھی اندر نہ کریں۔ مزید زخم سے بچنے کے لیے متاثرہ عضو کو کبھی لگا دیں۔ اگر ہڈی نے جلد کو پھاڑ دیا ہو تو عفونٹوں سے بچنے کے لیے ایک دم جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پینسلین اور ایپی سیلین کی زیادہ مقدار لکھائیں۔

لوٹے ہوئے عضو، یا کسی ایسے عضو کی جس کے ٹوٹ چکے احتیاط ہونے کے امکانات ہوں، ہرگز مالش نہ کریں۔

زخموں سے مجبور شخص کو اٹھانے کا طریقہ

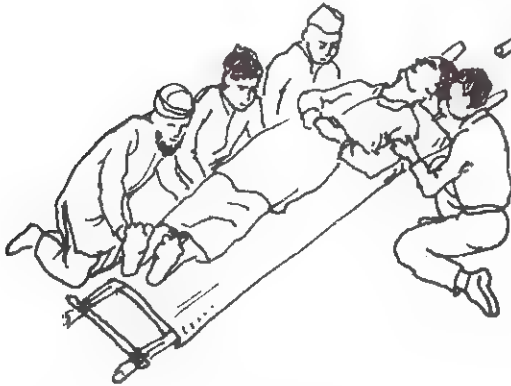


زخمی شخص کو بڑی احتیاط سے اس طرح اٹھائیں کہ اس کا جسم کسی جگہ سے بھی نہ مڑے۔

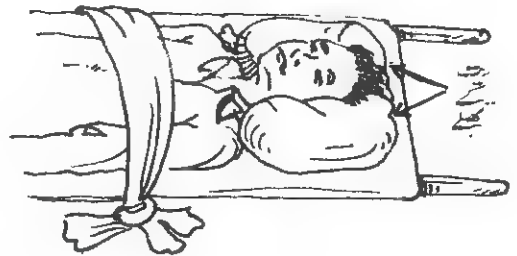
کسی دوسرے شخص کو بلائیں تاکہ بیمار ڈولی (Stretcher) کو صحیح جگہ پر رکھ سکے۔



سب مل کر زخمی شخص کو احتیاط سے بیمار ڈولی پر ڈال دیں۔



اگر گردن زخمی یا لٹٹی ہوئی ہو تو دوسرے کو ساکن رکھنے کے لیے مریض کے دونوں طرف ریت کے پتھیلے یا تہ کیے ہوئے کپڑے (کبیل، کھیس وغیرہ) رکھ دیں۔



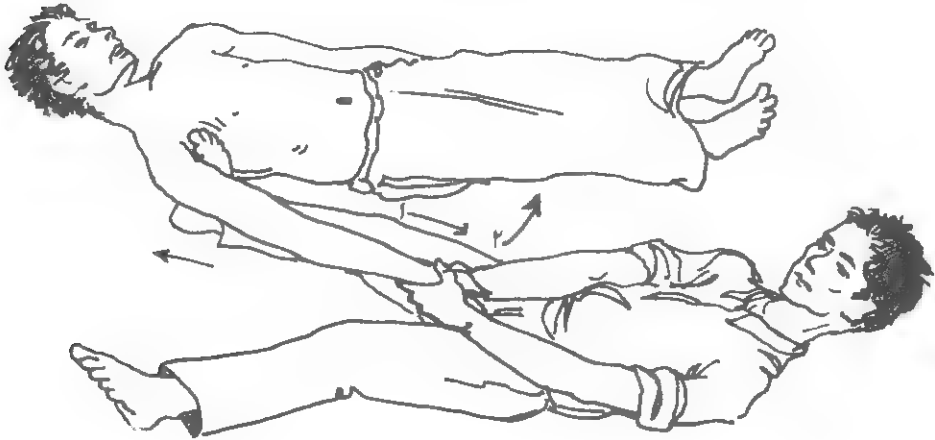
ہڈی یعنی جوڑا تر جانا

علاج کے تین نکات:

- ہڈی کو واپس صحیح جگہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ جتنی جلدی آپ یہ عمل کریں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔
- اب اس ہڈی پر کس کر بیٹھی باندھ دیں تاکہ یہ دوبارہ اپنی جگہ سے کھسک نہ جائے۔
(نفسربنا ایک مہینے کے لیے)
- متاثرہ عضو پر زور نہ ڈالیں اور زور والے کام کے لیے بھی استعمال کریں تاکہ جو مکمل طور پر ٹھیک ہو جائے (۲ یا ۳ مہینے)۔

اترا ہوا کندھا چڑھانے کا طریقہ

زخمی شخص کے ساتھ ہی فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنا ننگا پاؤں اس کی بغل میں رکھیں جیسے دکھایا گیا ہے (۱)، دس منٹ تک مسلسل قوت سے اس کے بازو کو نیچے کی طرف جسم کے برابر زوایے پر کھینچیں۔



(۲) پھر ہڈی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے اپنا پاؤں استعمال کرتے ہوئے اس کا بازو اسکے جسم کے قریب لکھائیں۔ کندھا چڑھتے وقت 'کڑک' کی آواز نکلتی چاہیے۔



جب گندھا اپنی صحیح جگہ پر آجائے تو بازو کو جسم کے ساتھ زور سے پٹی کر دیں۔ یہ پٹی ایک مہینے تک رہنے دیں۔ کندھے کو مکمل طور پر اکڑنے سے بچانے کی غرض سے ہمر رسیدہ لوگوں کو دن میں تین مرتبہ چند منٹ کے لیے پٹی کھول دینی چاہیے اور ایسا طرف بازو کو لٹکا کر اسے چھوٹے چھوٹے دائروں میں گھمانا چاہیے۔

دباؤ پڑنا اور موج

(مرٹے ہوئے جوڑے میں خراش آنا یا پھٹ جانا)

اکثر اوقات، موج، خراش اور شکستگی کی صحیح تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایکمرے کردانا باعث مدد ہوگا مگر عموماً ٹوٹے یا موج آئے ہوئے اعضا کا علاج کم و بیش ایک ہی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ جوڑے کو ساکن رکھیں۔ اس پر کوئی ایسی چیز لپیٹ دیں، جو اسے اچھی طرح مضبوطی سے سہارا دیتی رہے۔ تشویش ناک موج شفا یاب ہونے میں تین یا چار ہفتے لگ جاتے ہیں۔ ٹوٹی ہڈیوں کے لیے زیادہ دیر درکار ہے۔ مرٹے ہوئے جوڑے کی شفا یابی کے لیے آپ متاثرہ

جوڑے کو خود ساختہ سانچہ یا چکدا پٹی سے صحیح حالت میں رکھ سکتے ہیں۔

مرٹے ہوئے کٹے کو، جیسے یہاں دکھایا گیا ہے، پیئیں۔



احتیاط:

اگر پاؤں بڑا ڈھیلا اور "کھلا" سا نظر آئے یا اگر مریض کو اپنے پاؤں کی انگلیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہلانے میں دقت محسوس ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔
 درد اور سوجن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے موج آتے ہوئے حصہ کو اونچا
 رکھیں۔ پہلے چوبیس گھنٹے تک سو جے ہوئے جوڑ پر برف یا ٹھنڈے اور گیلے کپڑے رکھیں
 اس سے سوجن اور درد کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسپرین بھی کھائیں۔
 چوبیس گھنٹے بعد موج آتے ہوئے حصے کو دن میں کئی بار گرم پانی میں ڈبوئیں۔
 موج آتے ہوئے حصے یا ٹوٹی ہوئی ہڈی کو کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس کو مالش
 کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ اور زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔



چوبیس گھنٹے کے بعد جوڑ کو بھگونے
 کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اس
 سے سوجن کم ہوتی ہے اور سکون ملتا
 ہے۔



موج آتے ہوئے جوڑ کو پہلے دن
 ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ اس
 سے جریان خون بند ہوتا ہے اور
 درد کم ہوتا ہے۔

سمیات (زہر)

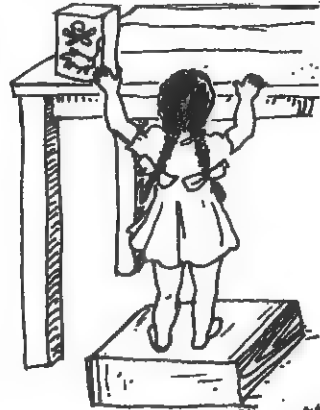
کئی بچے زہریلی اشیاء نگلنے سے مر جاتے ہیں۔ اپنے بچوں کو زہر سے محفوظ
 رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ تمام دہریلی اشیاء بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

○ مٹی کے تیل، پٹرول، اور دیگر دہریلی چیزوں کو کبھی مشروبات کی بوتلوں میں نہ رکھیں کیونکہ بچے انہیں پینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔



کچھ احتیاط طلب زہر

- چوہے مار زہر (چوہے مار گولیاں)
- ڈی ڈی ٹی - لینڈین (Lindane)
- پاش اور سپرٹ
- (جاوڑ نہلانے کی دوا) اور دیگر
- زہریلے پتے، بیج اور گوندیاں
- کیڑے مار دوائیاں -
- ارنڈ کی پھلیاں
- دوا (کوئی دوا بھی جب زیادہ نکل دیا سلائی -
- لی جائے تو زہر ثابت ہوتی ہے -
- مٹی کا تیل اور پٹرول
- (فولاد کی گولیاں کا خاص خیال رکھیں)
- سچی دار پانی
- آئیوڈین ٹینکچر (Tincture)
- رنگ و روغن
- رنگ کاٹ عامل اور مصفی (با صابن اور
- نمک وغیرہ)

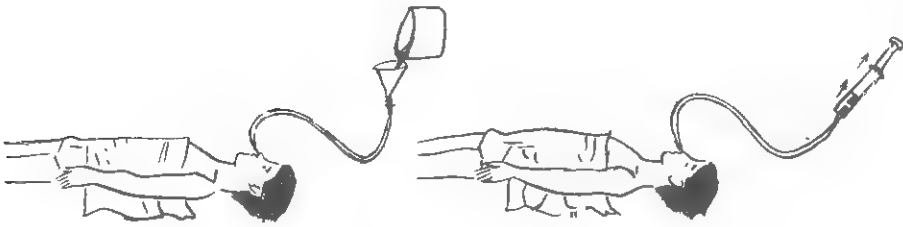
علاج

اگر شک ہو کہ زہر کھا لیا گیا ہے تو فوراً مندرجہ ذیل اقدامات کریں :

باہوش مریض کے لیے

○ مریض کو قے کراہیں۔ اپنی انگلی اس کے حلق میں ڈالیں یا اسے بہت نکلیں پانی پلائیں۔ یوں وہ قے کر دے گا۔
○ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ باہر نکلتے واسے پانی کا رنگ سفید نہ ہو جائے۔

○ مریض جتنے بھی دودھ پیس پھینٹے ہوئے انڈے یا آٹے میں ملا ہوا پانی پی سکتا ہو اسے پلائیں۔ اگر گھر ہی میں مل سکے تو اسے ایک چھوٹا چمچ بھر کر پیسا ہوا کوئلہ کھلائیں۔
مریض کو مزید دودھ، انڈے یا آٹا ملا ہوا پانی پلائیں اور قے کرواتے جائیں حتیٰ کہ اس کی قے بالکل صاف ہو جائے۔



○ اگر مریض نفے نہ کرے تو معدے میں ڈالنے والی نالی چکینی کر کے تاک کے ذریعے معدہ میں گزار کے کیف کے ذریعے ایک سے دو لیٹر تک پانی ڈالیں۔ پھر ٹیوب کے ساتھ ۱۰ ملی لیٹر کی سرینج لگا کر اس کا پیلنجر باہر کی طرف کھینچیں۔ معدے کے مشمولات باہر آجائیں گے۔ اس عمل کو دم کشی (Aspiration) یا ہوا کو جسم سے باہر کھینچنے کا عمل کہتے ہیں۔

بے ہوش مریض کے لیے

○ اسے نفے نہ کروائیں۔

- اگر اس کا سانس بند ہو چکا ہو تو اسے منہ در منہ عمل سے سانس بہم پہنچائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

احتیاط

اگر کسی نے مٹی کا تیل، پٹرول، تیز تیراب یا کوئی اور گھلا دینے والی چیز رسی دار پانی میں لی ہو تو اسے تے نہ کروائیں۔

اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے ڈھانپ دیں مگر بہت زیادہ گرمی سے بھی بچائے رکھیں۔ اگر زہر کے اثرات بہت ہی شدید ہوں تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

کرم کش یعنی کیڑے مار ادویہ

کیڑے مار ادویہ اس وقت زہریلی ثابت ہوتی ہیں جب:

- ۱۔ انہیں لاپرواہی سے استعمال کیا جائے،
- ۲۔ مطلوبہ احتیاطوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔
- ۳۔ جب گھروں میں دوا چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر نہ رکھا جائے۔

کیڑے مار ادویہ کے زہریلے اثرات:

- سر درد
- تے
- پیٹ درد
- صدمہ کی علامات
- سانس لینے میں وقت
- بے ہوشی
- اگر مریض کو فوری طبی امداد جلدی نہ پہنچائی گئی تو وہ مر جائے گا۔

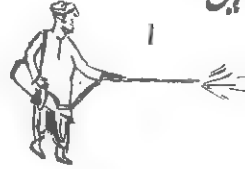
جہاں ڈاکٹر نہیں

کیڑے مار دوا کھا لینے کی صورت میں کیا کیا جانا چاہیے؟

- ۱۔ مریض کو خطرہ کی جگہ سے دور بٹادیں۔
- ۲۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو منسلک دوا دیں اور مندرجہ نقصان سے بچائیں۔ مریض کو اپنی زبان کاٹنے سے باز رکھیں۔
- ۳۔ مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔ اگر علاج فوراً نہ کیا گیا تو وہ مر جائے گا۔

کیڑے مار ادویہ سے زہر آلودگی کی روک تھام

- ۱۔ کیڑے مار ادویہ استعمال کرتے وقت ربڑ کے تانے یا پلاسٹک کی تھیلیاں استعمال کریں۔ دوائی چھڑکنے وقت کیڑے کے ساتھ اپنی ناک اور منہ ڈھانپ لیں۔
- کیڑے مار ادویہ کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔
- ۲۔ جب آپ کے گھر میں دوائی چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزیں اور برتن ڈھانپ لیں تاکہ وہ دوائی سے محفوظ رہیں۔

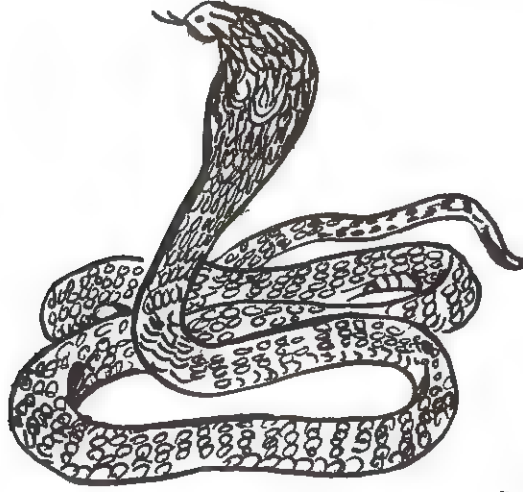


سانپ ڈسنا صابن

سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے اور نہ ہی انسان کے لیے خطرناک ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام عقیدہ کہ سانپ آدمی سے تیز بھاگ سکتے ہیں غلط ہے۔ پاک و ہند میں صرف چار عام زہریلے سانپ ہیں۔
۱۔ عام گوبرا سانپ یعنی ناگ



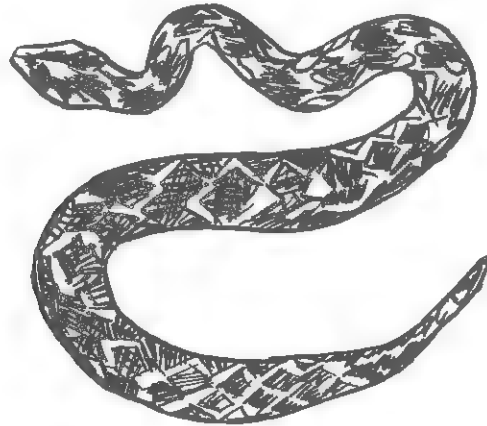
۲۔ بیتھارس



۳۔ دھوبی سانپ (کوڑیوں والا)



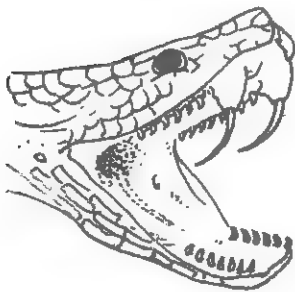
۴۔ پھور سا سانپ (افعی) یہ سانپ ایک فٹ سے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کے سر پر تیر کی تصویر ہوتی ہے۔



دھوبی سانپ اور افعی دونوں کے سر کوٹنے اور گرد میں پتلی ہوتی ہیں۔ اگر کسی کو سانپ نے ڈس لیا ہو تو معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آیا سانپ زہریلا تھا یا نہیں۔ زہریلے اور غیر زہریلے سانپ کے دانتوں کے نشان فرق فرق ہوتے ہیں۔

زہریلا سانپ

زہریلے دانتوں کے نشان۔ سانپ کی کاٹ سے دوزہریلے دانتوں کے نشان

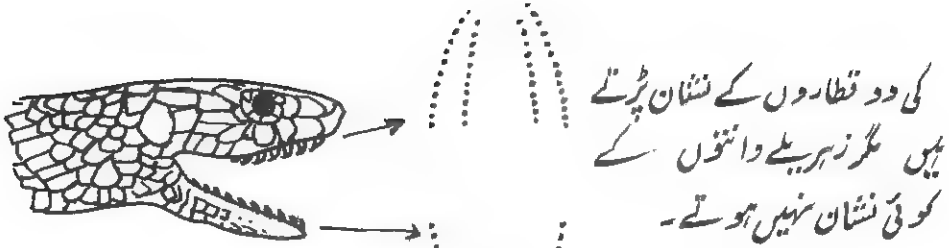


(کبھی کبھار دوسرے چھوٹے نشان پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات زہریلے دانتوں کے نشان اتنے واضح نہیں ہوتے جتنے کہ تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔ بعض اوقات صرف ایک ہی زہریلے دانت کا نشان ہوتا ہے یا زخم کی جگہ صرف جلد پھٹنے کا نشان ہوتا ہے۔

غیر زہریلے سانپ

غیر زہریلے سانپ کے کاٹنے سے صرف دانتوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



جب بھی شک یا شبہ ہو تو سر پیش کو ایک دن کے لیے مسلسل مشاہدہ میں رکھیں۔
بنگارس اور ناگ کا زہر نظام عصبی کو متاثر کرتا ہے۔ افعی کا زہر خون کو متاثر کر کے انجماد کو روکتا ہے۔

لوگ عموماً غیر زہریلے سانپوں کو بھی زہریلا ہی تصور کر لیتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے علاقہ میں کون سے واقعی زہریلے اور کون سے غیر زہریلے سانپ ہیں۔ خدا را غیر زہریلے سانپوں کو نہ ماریں کیونکہ وہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ اس کے برعکس وہ چوہوں اور دیگر نقصان دہ جانداروں کو مارنے میں جو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ کئی غیر زہریلے سانپ زہریلے سانپوں کو بھی مارنے میں ہیں۔

زہریلا سانپ ڈسنے یا کاٹنے کی نشانیاں

- جہاں پر سانپ کاٹا ہو اس جگہ پر ظاہر ہونے والی نشانیاں :
- یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ سے تیس منٹ بعد ظاہر ہو جاتی ہیں۔
- درد بہت شدید ہو سکتا اور کئی دن تک رہ سکتا ہے۔
- سوزش۔ اس کا احساس خون میں داخل شدہ زہر کی مقدار پر ہوتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے خون نکلتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

○ عفونت اور بیج بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

عام نشانیوں:

یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔
ناگ اور بنگارس: اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔

○ غنودگی

○ عضلات خصوصاً آنکھوں کے چوگرد کے عضلات کی کمزوری ہو سکتا ہے کہ مریض کو سب چیزیں دودھ نظر آنے لگیں۔

○ عضلات کا فالج۔

○ سانس بند ہونے سے موت وارد ہو سکتی ہے۔

○ افنی کے کاٹنے سے خون کا اتحاد متاثر ہوتا ہے۔

○ سر پکڑانا

○ متلی اور تے

○ کھانسی کے ساتھ خون میں بلغم آتی ہے۔

○ جلد کے نیچے خون بہتا ہے۔

○ اگر بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

زہریلے سانپ کے ڈسنے یا کاٹنے کا علاج

۱۔ خاموش رہیں۔ جس حصے پر سانپ کاٹا ہو اسے ساکن رکھیں۔ جتنا زیادہ متاثرہ حصہ ہلایا جائے گا اتنی ہی تیزی کے ساتھ زہر خون میں پھیل جائے گا۔ جس شخص کے پاؤں پر سانپ کاٹا ہو اسے بالکل چپتا نہیں چاہیے۔ اسے پیار و دُولی پر اٹھائیں۔

۲۔ کاٹ کے متھوڑا سا اور پکڑا باندھ دیں۔ پکڑا بہت زیادہ کس کرنے باندھیں اور ہر آدھ گھنٹہ کے بعد اسے ایک لمحے کے لیے کھول دیں۔

۳۔ ہر زہریلے دانت کے نشان پر ایک ہمت ہی صاف چاقو سے (جو شعلہ میں مسٹر گیا گیا ہو) ایک سنڈ میٹر لیا اور آدھ سینٹی میٹر گہرا چیر لگائیں۔

۴۔ پھر پندرہ منٹ تک زخم میں سے زہر چسک کر باہر نکھٹے جائیں نوٹ:-

اگر سانپ کاٹے ہوئے آدھ گھنٹے سے زیادہ وقت گزر چکا ہو تو نہ کاٹ لگائیں اور نہ ہی زہر چسکیں۔ اتنا وقت گزر جانے کے بعد اس طرح کرنے سے فائدہ کم اور نقصان



۵۔ اگر آپ صبح قسم کا تریاق حاصل کر سکیں تو اس کا ٹیکہ لگا دیں مگر دو کے ساتھ دی جانے والی ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔ پیش حساسیت اور صدر کی روک تھام کی تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔ تریاق سے ہتھرتاج برآمد کرنے کے لیے سانپ ڈسنے کے تین گھنٹے سے پہلے لگائیں۔ اس کے بعد بہت کم فائدے کے امکان ہیں (ناگ جیسے بعض سانپوں کے لیے تریاق بہت جلد دیا جانا چاہیے)۔ پیش حساسیت کے دورے روکنے کے لیے مریض کی جلد کے نیچے آدھ سی سی ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔

نوٹ:-

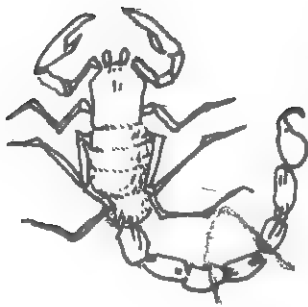
دنیا کے مختلف خطوں میں مختلف قسم کے زہریلے سانپ پائے جاتے ہیں جن کے لیے مختلف قسم کے تریاق (قاطع زہر) کی ضرورت پڑتی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس سے پہلے کہ کسی کو سانپ کاٹے، سانپ کے زہر کا
ترباق تیار رکھیں اور اس کے استعمال کا مطالعہ کریں۔

- ۶۔ اگر آپ کو برف مل سکتی ہو تو اس کے ٹکڑے کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ کر
اس عضو کے گرد لپیٹ دیں جس پر سانپ کاٹا ہو۔
 - ۷۔ اگر عفونت کے نشان ظاہر ہوں تو پینسلین استعمال کریں۔
 - ۸۔ کزاز (تشنج) کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگائیں۔
- زہریلے سانپ کا ڈسنا خطرناک ہے۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے
بھیج دیں۔ مگر اوپر بیان کیے ہوئے اقدامات پر فوراً عمل کریں۔
- سانپ کے ڈسنے کے اکثر روایتی علاج اگر کوئی فائدہ پہنچاتے بھی ہیں تو بہت
نخوڑا سانپ کے کاٹ جانے کے بعد کبھی شراب نہ پیئیں۔ اس سے صورت حال اور
نشوونما گ ہو جاتی ہے۔

بچھو کا ڈنگ



بعض بچھو بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ بالعموم کے
لیے بچھوؤں کے ڈنگ شاذ و نادر ہی خطرناک ہوتے ہیں۔
اسپرین کھائیں اور اگر ممکن ہو تو ڈنگ پر برف لگائیں۔
ڈسے ہوئے حصے کے سُن ہو جانے اور درد کے لیے
جو بعض اوقات ہفتوں یا مہینوں رہتا ہے گرم گدیاں
بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بچھو کے ڈنگ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں
خصوصاً اس وقت جب ڈنگ سر یا دھڑ پر لگا ہو۔ بعض ممالک میں بچھو کا ترباق
دستیاب ہے۔ زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس کا ٹیکہ بچھو کے ڈنگ مارنے
کے دو گھنٹے کے اندر اندر ہی لگائیں۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹامینو فن

Acetamenophen ادیس۔ اگر بچہ سانس لینا بند کر دے تو منہ در منہ سانس بھجھانے کا طریقہ استعمال کریں۔ اگر ڈنک رسیدہ بچہ بہت کمسن ہو، ڈنک جسم کے خاص حصہ پر لگا ہو یا اگر آپ جانتے ہوں کہ کچھ مہلک قسم کا بختا تو طبی امداد جلد حاصل کریں۔

مکڑے کا کاٹنا



مکڑے کے کاٹنے سے اگرچہ درد ہوتا ہے مگر خطرناک نہیں ہوتا۔ بعض مکڑے کی اقسام بالغ شخص کو کافی بیمار کر سکتی ہیں۔ یہ چھوٹے بچوں کے لیے بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک قسم کے مکڑے کے کاٹنے سے پیٹ کے عضلات میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس درد کو درم زائدہ یعنی اپنڈکس کی سوزش بھی سمجھ لیا جاتا ہے۔

اسپیروین کھلا ہیں اور طبی امداد حاصل کریں۔ سب سے زیادہ کارآمد اور بہترین دو کالوں سے ملتی ہیں۔ (اگر ا فیصد کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) لگا دوں ملی ایٹر کا ٹیکہ ورید کے ذریعے آہستہ آہستہ دس منٹ تک لگایا جائے تو اس سے عضلاتی تشنج میں کمی آجاتی ہے۔ نیز ڈایازیم (Diazepam) بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو بیش حساسی صدمہ کا علاج کریں۔ بچوں کے معالے میں کورٹیزون کے ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے)۔

شہد کی مکھیوں اور بریوں کے ڈنک

اگرچہ اکثر حالات میں ان کے ڈنک خطرناک نہیں ہوتے مگر بہ بڑے دردناک ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کو ان سے بیش حساسی صدمہ ہو جاتا ہے۔ ڈنک لگی ہوئی جگہ سرخ، سوجھی، گرم اور دردناک ہوتی ہے۔

علاج

○ جس حصہ پر ڈنک لگا ہو اس پر گرم گدیوں سے ٹکور کریں۔

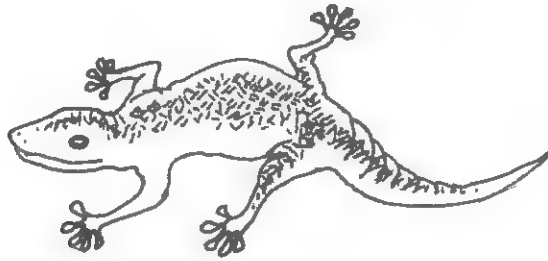
جہاں ڈنک نہیں

- درد کے لیے اسپیرین اور اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) لگولیاں دیں۔
- اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو بیش حساسی (الرجی) دورے کا علاج کریں۔

گودہ — ایک قسم کی بڑی چھپکلی

پاکستان میں تقریباً ۱۶ قسم کی گودہں پائی جاتی ہیں جو تقریباً دو سہ تین فٹ لمبی ہوتی ہیں۔ ان کے جڑے بڑے طاقتور اور گرفت بڑی مضبوط ہوتی ہے۔ ان کی زبان سانپ کی طرح دو شاخہ ہوتی ہے۔

گودہ زہریلی نہیں ہوتی۔ بعض لوگ سوچتے ہیں کہ گودہ کا سانس بھی زہریلا ہوتا ہے مگر یہ غلط ہے۔



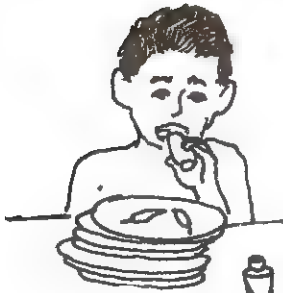
علاج

اس کے بے کسی تبریق کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جس شخص کو گودہ کاٹا ہو اسے دلاسہ دیں اور ہمت افزائی کریں۔ چمے گودہ نے کاٹا ہو اگر وہ بیمار ہو جائے تو یہ اس کے اپنے خوف اور وہم کا نتیجہ ہوگا (دیجھیں بیمار کو دینے والے عقائد)۔

غذا

تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض



انسان کی صبح نشوونما، قوت اور صحت کے لیے اچھی خوراک ضروری ہے۔ جسم کو جن خوراکیوں کی ضرورت ہے اگر انہیں کافی مقدار میں نہ کھایا جائے تو بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔



جو شخص صبح خوراک نہ کھانے یا نا کافی خوراک کھانے

کی وجہ سے کمزور یا بیمار ہو جائے اسے کم غذا یا فتنہ یا ناقص غذا یا فتنہ کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اس حالت کو (Malnutrition) یعنی ستوتغذیہ کہتے ہیں۔

صحت کے مندرجہ ذیل مسائل کی سب سے عام وجہ ہی ناقص غذا ہے:

عام لوگوں میں

بچوں میں

کمزوری اور تنکان

نشوونما اور وزن میں معتدل اضافہ

۰۰ بھوک کم لگنا

کمرے میں ناکامی

○ چلنے، باتیں کرنے یا سوچنے میں سستی

○ خوں کی کمی (Anemia)

○ اور دیہی

○ باجھوں میں زخم

○ سوچے شکم۔ بازو اور ٹانگیں سکڑی سکڑی

○ زبان میں تکلیف اور درد

○ افسردگی، کمزوری۔

○ پاؤں جلنا یا کسن ہو جانا۔

○ پاؤں، چہرے اور ہاتھوں پر سوجن۔

○ اس کے ساتھ عموماً جلد پر پھوڑے اور
دبے بھی ہوتے ہیں۔

○ بال بھڑٹنا یا غائب ہو جانا۔ نیز بالوں کی

رنگت اور چمک جاتے رہنا۔

○ آنکھیں خشک ہو جانا۔ نابینا پن۔

بے شک مندرجہ ذیل مسائل کے پیدا ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں مگر اکثر اوقات ان کا سبب ناقص غذا ہوتا ہے۔ مزید برآں ناقص غذا بہت ان نکالینے کو بدتر کر دیتی ہے۔

○ چھوٹے بچوں میں تشنچ کے دورے

○ اسہال

○ دل زور سے دھڑکنا

○ کان گونجنے یا بجنا

○ بے چینی (اعصابی فکر) اور دیگر اعصابی یا

○ سر درد

○ ذہنی مسائل۔

○ مسوڑھوں سے خون بہنا یا مسوڑھوں

کا رنگ سرخ ہونا

○ صلابت جگہ (جگر کی ایک بیماری)

○ تکسیر

○ عفو نتوں کی بہتات

○ پیٹ میں تکلیف

○ جلد خشک ہونا اور مچھٹ جانا

صحیح غذا بیماری کی روک تھام کرنے میں جسم کی مدد کرتی ہے۔

صحیح غذا نہ کھانا صحت کے ان چند وجہ مسائل کی براہ راست وجہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ناقص غذا بیت ہر طرح کی بیماریوں خصوصاً عفو نوتوں کی مزاحمت کرنے میں جسم کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں کو اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت شدید اسہال لگنے اور ان سے مر جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں میں خسرہ خصوصاً خطرناک ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں تپ دق زیادہ عام ہے ان میں اس بیماری کے بڑھنے کی شرح بھی زیادہ ہے۔

○ صلابت جگر (Cirrhosis of the liver) جس کی جزوی وجہ زیادہ شراب نوشی ہوتی ہے ناقص غذا یافتہ لوگوں میں عام اور شدید ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں زکام جیسے مسائل بھی زیادہ شدید اور دیرپا ہوتے ہیں۔

صحیح خوراک کھانا تندرست ہونے میں مریض کی مدد کرتا ہے۔

اچھی خوراک نہ صرف بیماری کی روک تھام کرتی ہے بلکہ یہ جسم کی بیماری کا مقابلہ کرنے اور دوبارہ تندرست ہونے میں بھی مدد دیتی ہے۔ لہذا بیماری میں تو غذا بیت سے بھرپور خوراک خصوصاً ضروری ہے۔

غذا بیت سے بھرپور خوراک دینا بند کر دیتے ہیں۔ لہذا بچے مزید کمزور ہو کر بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور مر جاتے ہیں۔ بیماری بچوں کو غذا بیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اگر کوئی بیمار بچہ کھانا نہ کھائے تو کھانا کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

ناقص غذا بیت کی نشانیوں عموماً اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی شخص کسی اور بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جو بچہ کئی دنوں سے اسہال میں مبتلا ہو اس کے پاؤں یا چہرہ سو ج سکتا ہے، چلد پر کرمزی دھبے پڑ سکتے ہیں یا اس کی ٹانگوں پر ایسے زخم ہو سکتے ہیں جن پر سے چلد پھیل جاتی ہے۔ یہ ناقص غذا بیت کی نشانیوں ہیں۔ بچے کو اچھی خوراک کی

زیادہ ضرورت ہے۔

بیماری کے دوران یا اس کے بعد غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا نہایت ضروری

ہے۔



اکس ماں کے
بازوؤں پر دجے پلیگرا
(Pellagra) ایک
جلدی مرض کے نشان
ہیں۔ پلیگرا ناقص غذائیت
کی وجہ سے پیدا ہونے
والا مرض ہے۔ یہ ماں
نہادہ ترکھی کھاتی رہی
تھی اور اس نے غذائیت
سے بھرپور خوراکیں مثلاً
پھلیاں، انڈے، پھل،
گوشت اور گہرے بنز
پتوں والی سبزیاں، کافی
مقدار میں نہیں کھائی تھیں۔
چونکہ وہ اچھی خوراک



سنگٹر نہیں

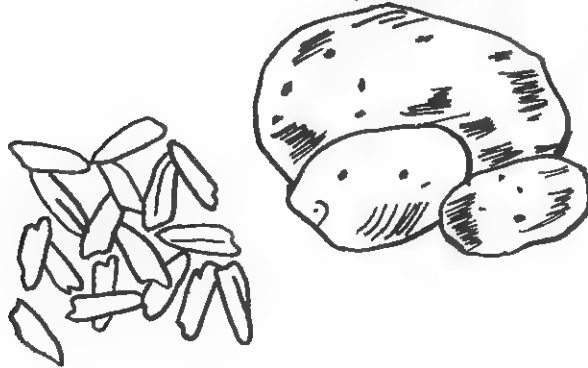
نہیں کھاتی تھی اس لیے وہ اپنے بچے کو کافی دودھ نہ پلا سکی۔ نتیجہ وہ بچہ شدید ناقص غذا بہت کا شکار ہو گیا۔ جب یہ تصویر بری لگی تھی تو اس وقت یہ بچہ دو سال کی عمر کا تھا۔ وہ بہت چھوٹا اور دبلا ہے۔ اس کا پیٹ سوجا ہوا ہے۔ اس کے بال بھی بہت کم ہیں اور غالباً وہ اپنی باقی زندگی کے لیے دماغی لحاظ سے سست اور کمزور (پسماندہ) ہو جائے گا۔ ایسی حالتوں کی روک تھام کے لیے ماں اور بچے دونوں کو بہتر خوراک کھانی چاہیے۔

صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کن خوراکیوں کی ضرورت ہے؟

صحت مند اور توانا رہنے کے لیے ہمارے جسم کو ہر روز مختلف غذاؤں سے مرکب اور متوازن خوراک ملنی چاہیے۔ ہر کھانے پر ہمیں مندرجہ ذیل چار گروہوں میں سے کچھ نہ کچھ ضرور کھانا چاہیے:

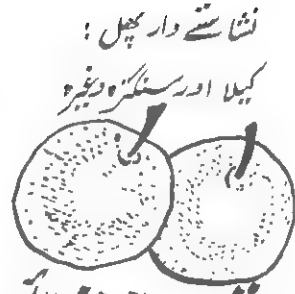
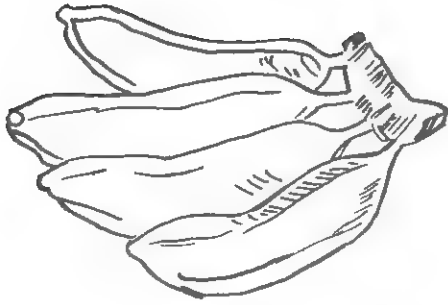
۱۔ من بھاتی خوراک

من بھاتی خوراک اس توانائی کی سستی ماخذ ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں توانائی بخش غذا میں کہا جاتا ہے۔ جس نذر کوئی شخص زیادہ کام کرے گا اسے اتنی ہی زیادہ توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہوگی۔ ہماری غذا میں کافی توانائی بخش خوراکیں شامل ہیں لیکن اگر ہم صرف یہی خوراکیں کھاتے رہیں اور باقی تین گروہوں میں سے کچھ نہ کھائیں تو ہمارے جسم کمزور ہو جائیں گے۔ من بھاتی غذاؤں کی چند مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:



دالیں ، اناج
گندم ، چاول
جوار ، مکی

نشاستہ دار خوراکیں:
آلو ، شکر قندی
ساگودانہ ، میوہ

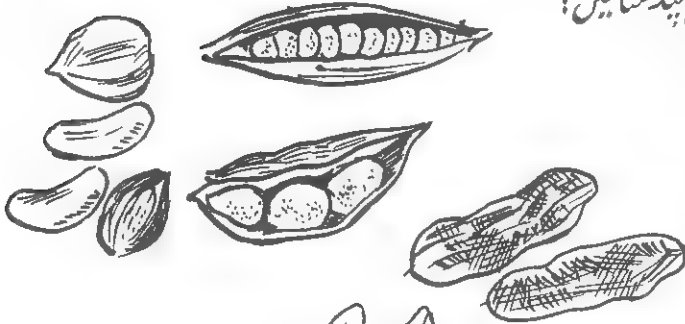


۲ تن ساز غذائیں یعنی لحمیات (پروٹین)

لحمیات تن ساز خوراکیں ہیں۔ یہ صحیح نشو و نما، صحت مند عضلات، ذہن اور جسم کے دیگر اعضا بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

من بھاتی خوراکوں میں ہمارے جسم کی ضرورت کے صرف آدھے لحمیات ہوتے ہیں۔ تندرستی کے لیے ہمارے کھانے میں ان گروہوں میں سے کم از کم ایک چیز ضرور ہونی چاہیے۔ تندرستی اور صحیح نشو و نما پانے کے لیے ہر شخص کو ہر روز کافی لحمیات کھانے چاہئیں۔

لحمیات (پروٹین) کی چند مثالیں:



○ دالیں، مٹر،
پھلیاں، سویا بین
موزگ پھلی، اداں
اور اخروٹ وغیرہ

○ گاڑھے مسبز پتوں والی سبزیات:

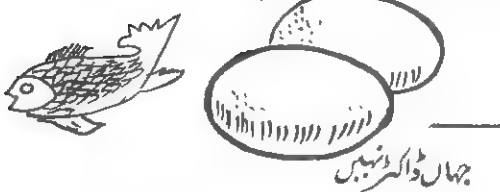


پانک،
ساگ،

بیتھی۔ وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونیوالی خوراکیں:

دودھ، دہی، پنیر، انڈے،
گوشت، مچھلی،



جہاں ڈاکٹر نہیں

سویا بین اور مونگ پھلی میں بہت زیادہ لحمیات ہیں۔ من بھاتی خوراک کے ساتھ ساتھ ہر روز ایک مٹھی بھر مونگ پھلی کھانے سے جسم کو کافی لحمیات مل جاتے ہیں۔

۳ توانائی بخش خوراکیں

چکنائی اور چینی وغیرہ شدہ توانائی کی سیر شدہ شکلیں ہیں۔ اگر زیادہ توانائی کی ضرورت پڑے تو ہمارے جسم چکنائی کو توانائی میں بدل لیتے ہیں۔ ہر کھانے کے ساتھ کچھ تیل یا چکنائی استعمال کرنے والی غذاؤں کی کچھ مثالیں:



چکنائیاں :-

تیل ، مکھن

گھی ، چرونی

چکنائی سے بھر پور خوراکیں :-

بادام ، اخروٹ

پنیر اور تیل والے

بیج وغیرہ

مٹھاس :-

ولایتی چینی ، شند

گرہ اور شکر۔

۴ وافر مقدار میں جیاتین اور معدنیات کی

متبادل خوراکیں :

جیاتین حفاظتی خوراکیں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی صحیح کارکردگی میں مدد کرتے ہیں۔ تمام ضروری جیاتین والی خوراکیں نہ کھانے سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ صحت مند خون، ٹہریوں اور دانتوں کی بناوٹ کے لیے ہمیں معدنیات کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جیاتین بخش خوراکوں کی مثالیں:



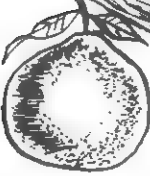
○ گہرے سبز پتوں والی سبزیاں:

مثلاً: پالک، سلاد

گندوں کا ساگ وغیرہ۔

○ گاڑھے پیلے رنگ والی سبزیاں:

حلوہ کدو، پیٹھا وغیرہ



○ پھل: مثلاً

پیتا، آبلہ

سنگترہ، آم

اور لیموں وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراکیں:

گوشت، لڈے

چوزہ، مچھلی

اور دودھ وغیرہ۔



معدنیاتی خوراکوں کی مثالیں:

باجرہ میں بہت کیلشیم اور فولاد

ہوتا ہے۔ صحت مند خون بنانے

کے لیے گلوبین ضروری فولاد موجود

ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی

سبزیوں میں بھی بہت فولاد ہوتا ہے۔

سمندری گھاس میں آئیوڈین ہوتی

ہے۔

صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟

صحیح کھانے کا مطلب ہے کافی کھایا جائے۔ مگر اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جسم کو جن چیزوں کی ضرورت ہے ان کو متوازن طریقے سے کھایا جائے۔ صحت مند بننے اور رہنے کے لیے پہلے بتائے گئے تمام چار گروہوں میں سے خوراک کھانی چاہیے۔ اکثر لوگ توانائی فراہم کرنے والی نشاستے دار خوراکیں مثلاً چاول، مکئی، ساگودانہ، اسپنول اور پکانے والے کیلے تو بہت کھاتے ہیں مگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں مثلاً پھلیاں، انڈے، گوشت، مچھلی، گارھے سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل کافی مقدار میں نہیں کھاتے۔ بیشک یہ لوگ بہت سی نشاستے دار خوراکیں کھاتے ہیں۔ اس کے باوجود بھی یہ لوگ ناقص غذائیت کے امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اکثر جن بچوں کو صحیح نشو و نما پانے اور صحت مند رہنے کے لیے بکثرت مقوی اور غذائیت سے بھرپور غذاؤں کی ضرورت ہو وہی بچے عموماً ناقص غذائیت کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

عام ترین حالتیں مندرجہ ذیل ہیں:

خشک ناقص غذا یعنی خشک سوتلغذیہ

یا
(تاکافی کھانے سے)

بوڑھے کا سا چہرہ
ہمیشہ بھوکا، مٹکا فنا
شکم، نہایت کم وزن
اور پتلا جسم۔



(۱) اس بچہ کو کسی بھی قسم کی خوراک (خاص کر توانائی فراہم کرنے والی) کافی مقدار میں نہیں ملی۔ اسے خشک ناقص غذائیت یا سوکھیا مایہ کہا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ بچہ بھوکوں مر رہا ہے۔ اس کا جسم چھوٹا، نہایت پتلا اور ناکارہ ہو کر محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا ہے۔ اسے کافی اور توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ترناقض غندا یعنی ترسو تغذیہ

یا
یعنی لُجیات کی کمی

Kwashiorkor

کواشی اور کور

جلد اور بالوں کا رنگ
غائب۔ سوکھے
ہوئے بالائی بازو
مردہ عضلات جن
میں چربی ہو سکتی
(۷)



(۲) اگرچہ اس بچہ کو کافی
توانائی بخش خوراکیں تیار
رہی ہیں تاہم اسے کافی تن
ساز یعنی لُجیاتی خوراکیں نہیں
میں اس حالت کو کواشی اور جلد، سوکھے
ہوئے ہاتھ پاؤں Kwashiorkor (۱)
کہتے ہیں۔

اگرچہ یہ کچھ مٹا بھی
دکھائی دے لیکن اس کے جسم
میں بہت کم چربی رہ گئی

یہ بچہ جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

ہے۔ یہ محض جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

اس بچہ کو اور زیادہ لُجیات سے بھرپور خوراکوں کی ضرورت ہے۔

کواشی اور کور یعنی ترسو تغذیہ عموماً پہلے پہل اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب بچہ
کو اسہال لگے ہوں یا کوئی اور عفونت ہو۔ یہ مرض سب سے زیادہ ان بچوں میں نمایاں
ہوتا ہے جنہیں دودھ پلانا بند کر دیا گیا ہو، چاول، مکئی، چینی، یا دیگر توانائی والی غذاؤں
سے بنی ہوئی خوراکیں دی جاتی ہوں اور دودھ یا لُجیات سے بھرپور اور دیگر خوراکیں
کافی نہ دی جاتی ہوں۔

سو جن اور چربی کی وجہ سے کواشی اور کور میں مبتلا بچہ سوکھا دکھائی دینے کی
بجائے پھولا ہوا دکھائی دے سکتا ہے، مگر اس کے پٹھے ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں
اس کے بالائی بازوؤں کو آپ تعجب خیز طور پر پتلا پائیں گے۔

کواشی اور کور نہ سوکھیا مسان ایک دم پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ پہلے
ہی سے ناقص غذا یافتہ ہو مگر اس میں بہت کم نشانیاں ہوں۔ یہ دیکھنے کا کہ آیا بچہ ناقص

جہاں ڈاکٹر نہیں

غذایافتہ ہے یا نہیں ایک اچھا طریقہ اس کے بالائی بازوؤں کی گولائی ناپنا ہے۔

ناقص غذا کا جائزہ لینا؛ بالائی بازو کا نشان؛



ایک سال کی عمر کے بعد اگر کسی بچے کے بالائی بازو کی گولائی ۱۳ سینٹی میٹر (۵.۱ انچ) سے کم ہو تو چاہے اس کے ہاتھ، پاؤں، اور چہرہ کتنے ہی 'موٹے' نظر آئیں وہ ناقص غذا یافتہ ہے۔ اگر بازو کی گولائی ۱۲ سینٹی میٹر (۴.۷ انچ) سے کم ہے تو وہ شدید ناقص غذا یافتہ ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچہ کا پتہ لگانے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہر مہینے اس کا وزن کیا جائے۔ صحت مند اور اچھی غذا کھانے والے بچے کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا ہے۔ اکیسویں باب میں بچوں کو توڑنے اور صحت کی طرف جانے والی راہ کے نقشہ کے بارے میں تفصیلاً بیان کیا گیا تھا۔

اچھی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا

بعض بچے کمزور اور کم وزن ہوتے ہیں۔ ان میں سوجن اور تیز ناقص غذایت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ حالانکہ انہیں کچھ دودھ اور دیگر تن سائے خوراکیں بھی حاصل ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں توانائی والی غذا کافی نہیں ملتی۔ اس لیے جو لمبیاں ان کے بڑھنے اور جسم کو مضبوط بنانے کے لیے استعمال ہونے چاہئیں وہ ان کے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال ہونے نہیں۔

کیلوں (پکائے ہوئے سبز کیلے) اور جڑوں (کچاؤ وغیرہ) جیسی مخصوص ریشے دار خوراکوں میں اتنا زیادہ پانی اور ریشہ ہوتا ہے کہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بچہ کافی خوراک کھائے بغیر ہی سیر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے پیٹ میں مزید خوراک کے لیے گنجائش نہیں پھر بھی وہ بھوکوں مر رہا ہوتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ بچے دن میں تین بار کھانا کھایا کریں۔ بچوں کے کھانے میں کچھ بناقی تیل ملانا بھی باعثِ مدد ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے دیگر کم ریشے دار اور زیادہ

غذائیت سے بھرپور توانائی اور لمبائیت والی دونوں خود اکیس کھانی چاہئیں۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج

سوکھیا مسان (Marasmus) اور کواشی اور کور (Kwashiorkor) دونوں کی روک تھام اور علاج غذائیت سے بھرپور خوراکوں کو متوازن اور کافی مقدار میں کھلانے اور ماں کا دودھ پلانے سے کیا جاسکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور مکمل خوراک ہے۔ ماں کا دودھ جتنی دیر تک پلایا جاسکے پلایا جانا چاہیے۔ کسی مائیں اپنے بچوں کو دو سال یا اس سے بھی زیادہ دیر کے لیے دودھ پلاتی ہیں۔ پہلے چار یا چھ مہینوں کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور بھی غذائیت سے بھرپور خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کواشی اور کور میں مبتلا بچوں کو زائد لمبائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ چکنائی سے پاک خشک دودھ عموماً کارآمد ہے۔ اگر بچے کو توانائی والی خوراک کافی نہیں مل رہی تو خشک دودھ کو تھوڑے سے شہد یا چینی اور خوردنی تیل (کھانا پکانے والے تیل) میں ملا لیا جانا چاہیے۔ انڈے چوزہ۔ گوشت اور مچھلی لمبائیت سے بھرپور ہیں۔ مٹر، دالیں اور مونگ پھلی بھی لمبائیت کی حامل ہیں۔ موبے کو زود ہضم بنانے کے لیے اس کے چھلکے اتار دیئے جانے چاہئیں پھر اسے اچھی طرح پکا کر بھرتا کر لیا جانا چاہیے۔ اسے دالوں، گندم، مونگ پھلی اور تلوں جیسی دوسری خوراکوں میں ملا کر ان کی لمبائیت کی مقدار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں

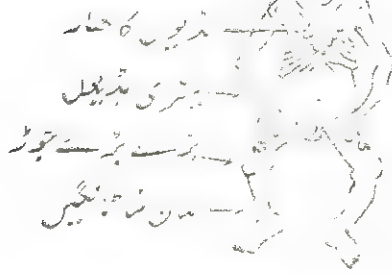
عزیم لوگوں میں ناقص غذائیت کی عام ترین حالتیں حراروں کی کمی یا لمبائیت کی کمی ہوتی ہیں۔ حراروں کی کمی کو سوکھیا مسان اور لمبائیت کی کمی کو کواشی اور کور کہتے ہیں۔ تاہم اگر بعض حیاتیات اور معدنیات نہ ہوں تو ناقص غذائیت کی اور اقسام بھی وقوع پذیر ہو سکتی ہیں۔

مثلاً:



○ جو بچے پیسے اور گارے سبز زرد
کے پھل اور سبز یا چیتا بین اسے
سے بھر پور دیگر خوراکیں نہیں کھاتے
مشکورہ اور آنکھیں خشک رہنے کے
مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں یا لائبرائن
کی بینائی ختم ہو سکتی ہے۔

سورے کی نشانیاں:



سوکا روک تمام علاج کے لیے دھوپ بہترین دوا ہے۔

○ جو بچے دودھ نہیں پیتے اور جن کی جلد کو دھوپ میں کبھی رنگا نہیں چھوڑا جاتا، ان
کی ہانگیں نشوونما پانے پر کھان کی شکل اختیار کر سکتی ہیں اس کے علاوہ ان کی ہڈیوں میں
دیگر نقص بھی پڑ سکتے ہیں۔ دودھ اور جیاتین ڈی (پچھلی کے جگر کے تیل میں بھی پایا جاتا
ہے) دینے سے سوکا کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ سورے کا مسٹا اور آسان ترین علاج دھوپ
ہے۔ دھوپ میں جیاتین ڈی ہوتا ہے۔

○ جو لوگ اندر سے کاتے سبز پتوں والی سبز یا گوشت جیسی فولاد سے بھر پور
خوراکیں نہیں کھاتے وہ خون کی کمی یعنی انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں
○ یہ سبز یا اور جیاتین سے بھر پور دیگر خوراکیں دھوپ کی وجہ سے بعض
جلدی امراض، ہونٹوں اور منہ میں زخم اور مسڑوں سے خون بہنے کی تنگاہیت پیدا
ہو جاتی ہیں۔



اچھے مگرستے کھانے

بھوک اور ناقص غذا کی کمی وجوہات ہیں جن میں ایک غریب ہے۔ دنیا کے بہت سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاقوں میں دولت اور زمین کا بیشتر حصہ چند لوگوں کی ملکیت ہے۔ شاید وہ پیسہ کمانے کے لیے کافی چائے اور تنباکو اگاتے ہوں۔ اگرچہ غذائی اعتبار سے ان کی کوئی قدر قیمت نہیں یا شاید غریب لوگ حصہ پرستی ہوئی زمین پر کچھ فصلیں اگاتے ہوں۔ فصل کٹائی کے وقت بیشتر حصہ مالک لے لیتے ہیں۔ بھوک اور ناقص غذا کا مسئلہ اس وقت تک مکمل طور پر حل نہیں ہوگا جب تک کہ لوگ آپس میں مصفاہ طریقے سے رہنا نہ سیکھ لیں۔

مگر غریب لوگ کم خرچ میں اچھا کھانے سے ہی اپنے حقوق حاصل کرنے کے لیے اپنے پیروں پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔

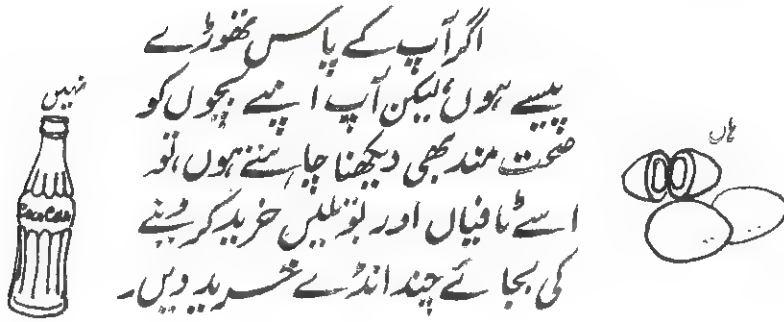
خوراک اور زمین کے بارے سوچتے وقت یاد رکھنا چاہیے کہ زمین کا ایک مخصوص خطہ لوگوں کی ایک مخصوص تعداد کے لیے ہی خوراک پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کے پاس زمین یا دیگر وسائل محدود ہیں تو اپنے مستقبل کے متعلق تجاویز بنانا، اور صرف اتنے بچے پیدا کرنا جن کا آپ باسانی پیٹ پال سکیں، عقلمندی ہے۔ اگرچہ زیادہ بچوں کا مطلب زیادہ افرادی قوت تو ہے مگر زیادہ وسائل نہیں۔

بھوکے بچے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے۔ ان میں سے اکثر قوموت کا شکار ہوتے ہیں۔ اچھی غذا کے لیے خاندان کا چھوٹا ہونا نہایت ضروری ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے مستقبل میں اور مستقبل کے لیے تجاویز بنائیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے تفصیلی بیان کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

جب سرمایہ محدود ہو تو اسے عقلمندی سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب تعاون اور دوراندیشی ہے۔ کسی دفعہ غریب خاندان کے سربراہ کے پاس جو تھوڑا بہت سرمایہ ہوتا ہے وہ اسے غذا بیت سے بھرپور خوراک خریدنے اور خاندان کی صحت بہتر بنانے کے لیے کچھ اور خریدنے کی بجائے شراب اور تنباکو پر صرف کر دیتا ہے۔ جو لوگ اکٹھے بیٹھ کر شراب پیتے ہیں انہیں چاہیے کہ اپنے ہوش و حواس قائم ہونے کے دوران کسی وقت اسی طرح بیٹھ کر اپنے مسائل کا کوئی مناسب حل بھی تلاش کریں۔

نیز بعض اوقات مائیں بھی اپنے پیسوں سے انڈے، دودھ اور دیگر غذائیت سے بھرپور خوراکیں خریدنے کی بجائے اپنے بچوں کے لیے میٹھی گولیاں اور بوتلیں

عزید لیتی ہیں جو ان کی صحت کے لیے غیر ضروری ترکیباً مضر بھی ہیں۔



اگر آپ کے پاس محفوظے پیسے ہوں، لیکن آپ آپسے بچوں کو صحت مند بھی دیکھنا چاہتے ہوں، تو اسے ٹافیاں اور بوتلیں خرید کر پینے کی بجائے چند انڈے خرید دیں۔

ستے مگر اچھے کھانے

دنیا میں بیشتر لوگ بہت ساری نشاۃ دار خوراکیں تو کھاتے ہیں لیکن لحمیات، جراثیم اور معدنیات سے بھرپور خوراکیں نہیں کھاتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان "بہتر" کھانوں میں سے اکثر مہنگے ہیں۔ حیوانی لحمیات دودھ اور گوشت کی طرح غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں مگر مہنگی بھی ہیں۔

اکثر لوگ زیادہ حیوانی خوراک حاصل کرنے کی مالی گنجائش نہیں رکھتے۔ درحقیقت اگر وہ لحمیات سے بھرپور نباتاتی خوراکیں مثلاً ٹو بیہ، میٹر، دالیں، مونگ پھلی اور گارٹھے سبز پتوں والی سبزیات خود آگاہیں یا خریدیں تو گوشت اور مچھلی جیسی قیمتی حیوانی خوراکوں کی نسبت عموماً زیادہ لحمیات اور اچھی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ بعض مذاہب دینی اعتبار سے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں جبکہ دوسرے صحتی نقطہ نگاہ سے اسے ناقابل استعمال قرار دیتے ہیں۔ جدید علم طب نے ثابت کر دکھایا ہے کہ حیوانوں سے کئی امراض کے جراثیم انسانوں میں ناقص اور آلودہ گوشت ہی کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ اس لیے گوشت سے کہیں بہتر ہے کہ سبزیاں اور دالیں کھائی جائیں۔

جب جسم کو زیادہ تر لحمیات پودوں سے حاصل ہوں تو
لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔

تاہم اکثر کھانوں کے ساتھ تھوڑی سی حیواناتی چکنائی (چربی) کھانا نقل مندی سے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لحمیات سے بھرپور پودوں میں بھی وہ تمام ضروری لحمیات نہیں ہوتیں ایک یا دو قسم کی نباتاتی خوراکیں کھانے کی بجائے ان کی مختلف اقسام کھانے کی کوشش کریں۔ مختلف خوراکیں جسم کو مختلف لحمیات، حیاتین اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر لوبہ اور مکئی دونوں مل کر جسم کی ضروریات کو، صرف لوبہ یا صرف مکئی کھانے کی نسبت زیادہ اچھے طریقے سے پورا کرتی ہیں اور اگر دیگر پھل اور سبزیات ان کے ساتھ ملا دیئے جائیں تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

تھوڑے پیسوں سے زیادہ لحمیات، حیاتین اور معدنیات حاصل کرنے کے لیے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:-

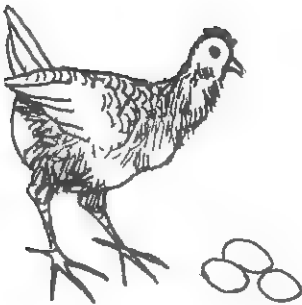


۱ ماں کا دودھ

بچے کے لیے یہ سب سے سستی اسب سے زیادہ صحت مند اور مکمل خوراک ہے۔ ماں بہت ساری نباتاتی لحمیات کھا کر اسے بچے کی مکمل خوراک یعنی دودھ میں بدل سکتی ہے۔ ماں کا دودھ صرف بچے کے لیے بہترین غذا ہی نہیں بلکہ اس سے پیسے بھی بچتے ہیں۔

۲ انڈے اور چوزے

مہنت سی جگہوں میں انڈے حیواناتی لحمیات کی سب سے زیادہ سستی اور بہترین قسم ہیں۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو انہیں ان کی خوراک کے ساتھ انڈے دیئے جاسکتے ہیں یا بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ہی اسے ماں کا دودھ اور انڈے دیئے جاسکتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

انڈے کے خول پیس کر خوراک میں ملا لینے سے کیشیم کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل نکالبت میں افاقہ ہوگا:

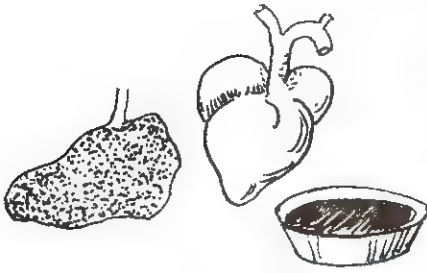
۱۔ حاملہ خواتین کے پھوڑے

۲۔ ڈھیے دانت

۳۔ عضلات کی اینٹھیں

اگر مرغیاں گھر پالی جائیں تو چوزے حیواناتی لحیات کی اچھی اور سستی قسم ہیں۔

۳۔ جگر، دل، گردے، اور خون



یہ لحیات، جیاتین، اور فولاد سے خصوصاً بھرپور ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ عموماً دوسری قسم کے گوشت سے سستے ہوتے ہیں۔ مچھلی بھی غذائیت کی بھرپوری میں کسی طرح کم نہیں ہوتی۔ پاکستان میں بعض مقامات پر خشک مچھلی بھی کافی سستی ہے۔ مثلاً کراچی میں، یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ درودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ بڑی مفید ہے۔

۴۔ چاول، گندم اور دیگر اناج

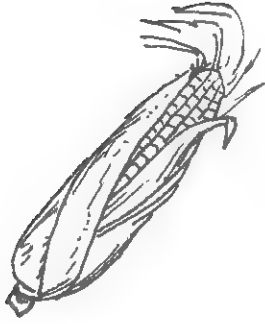


اگر ان کا چھلکا نہ اتارا جائے تو ان کی غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ سرخ چاول (جن پر چھلکا ہو) اور سالم گندم، سفید اور تمام چھلکوں کے بغیر اناج سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ نیم جوکش کرنے سے اناج کے بیرونی چھلکے میں موجود ایک جیاتین دانے کے اندر بہت گہرا

چلا جاتا ہے۔ نیم جوکش شدہ اور ہاتھوں سے ملے ہوئے چاول بکے ہوئے سفید اور بالکل چھلکوں کے بغیر چاولوں سے زیادہ بہتر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۵ خشک مکئی



جب پکانے سے پہلے مکئی کو لمبوں کے
رسم ملے ہوئے پانی میں بھگو لیا جائے تو اس
سے مکئی میں موجود جیتین (Niacin) (نیاسین)
اور لحمیات جسم کے لیے زیادہ قابل استعمال ہو
جائے ہیں۔

۶ باجرہ



اس میں معدنیات، خصوصاً کیشم اور فولاد،
بہت ہوتی ہیں۔ یہ چادل اور گندم سے سستا
اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ اچھی خوراک
کے لیے گندم یا چادل کی بجائے باجرہ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔

۷ مختلف اناج کی مرکب خوراک

مختلف اناج مل کر ایک اناج سے بہتر اور
زیادہ غذائیت کے حامل ہیں۔ مختلف اناج جسم
کو مختلف لحمیات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف اناجوں
سے تیار کردہ مرکب خوراک جسم کے لیے تمام
ضروری لحمیات مہیا کرے گی۔



۸ لوبیہ اور دیگر پھلیاں (مٹر، دالیں وغیرہ) لحمیات کا اچھا اور
سستا ماخذ ہیں خصوصاً سویا بین اور چھوٹے ہوئے بیج۔
اگر بیجوں وغیرہ کو پکا کر کھانے سے پہلے اگنے کا موقع دیا جائے تو ان میں جینین

کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پھلیوں کو اچھی طرح پکا کر پھلکے اتارنے کے بعد ان کا اچھی طرح مالیدہ بنانے سے چھوٹے بچوں کی خوراک تیار کی جاسکتی ہے۔
 مٹر، لوبیہ اور دالیں صرف لمبیات ہی فراہم نہیں کرتیں بلکہ ان کی فصل لگانے سے زمین بھی زیادہ خربیز ہو جاتی ہے۔ یوں ان کے بعد کاشت کی جانے والی فصلیں بہتر طور پر لگتی ہیں۔ اسی وجہ سے فصلوں کو بدل بدل کر اگانا اچھا ہے۔



۹. گارڈھے سبز پتوں والی سبزیاں

ان سبزیوں میں کافی لمبیات، کچھ فولاد اور کافی زیادہ جیاتین اے ہوتا ہے۔ شکر قندری، لوبیہ اور مٹر کے پتے اور پیٹھے خصوصاً غذا بیت سے بھر پور ہوتے ہیں۔ انہیں شکھا کے پیس کر بچے کی خوراک میں ملانے سے اس کی غذا میں لمبیات اور جیاتین کی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے۔

بند گو بھی اور سلاد جیسی ہلکے سبز رنگ کی سبزیوں میں لمبیات اور جیاتین بہت کم ہوتے ہیں۔ لہذا غذا بیت کے اعتبار سے انہیں اگانا ہی فضول ہے۔



۱۰. گاجر، مولیٰ اور شلغم وغیرہ

مولیٰ کی نسبت مولیٰ کے پتوں میں بہت زیادہ لمبیات ہوتی ہیں۔ گاجر اور شلغم کا بھی یہی حال ہے۔

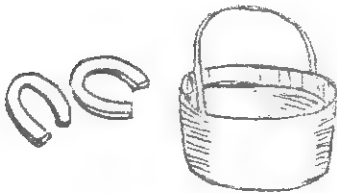


۱۱ ترکاریاں، چاول اور دیگر کھانے تھوڑے سے پانی میں پکائیں۔ سبزیوں کو پکانے سے تھوڑی ہی دیر پہلے چیرنا چاہیے۔ اس طرح معدنیات اور جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ بچے ہوئے پانی کو ویسے ہی یا اس کا شورہ بنا کر پی لیں۔ سبزیوں میں تھوڑی سی (مٹی ملا لینے سے جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ پرانی اور باسی سبزیوں کی نسبت تازہ سبزیوں میں زیادہ غذائیت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔

۱۲ کٹی جنگلی پھل اور گوندیاں



کٹی جنگلی پھل اور گوندیاں جیاتین سی اور قدرتی مٹھاس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ زیادہ خوراک اور زیادہ جیاتین حاصل کرنے کے لیے انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن بڑے ہوشیار اور محتاط رہیں کہ کہیں کوئی زہریلہ پھل یا گوندی نہ کھائیں۔



۱۳ سوڑے کے برتنوں میں کھانے پینے سے یا دالیں اور دیگر سبزیوں پکاتے وقت چٹنی میں سوڑے کا پیرانا ٹکڑا یا کوئی زنگ مٹی ہوئی گھڑی ڈالنے سے خوراک میں فولاد کی مقدار بڑھاتی نہ سکتی ہے جس سے خون کی کمی رہتھیاں کے اندر دین مدد ملتی ہے۔



۱۴ گڑ کو چونکہ سوڑے کے برتنوں میں تیار کیا جاتا ہے اس لیے اس میں بہت زیادہ فولاد ہوتا ہے۔ لہذا عام ولایتی چینی کی بجائے گڑ استعمال کیا کریں۔

حیاتین کے ماخذ

گولیاں، ٹیکے، شربت یا کھانے؟

اچھی خوراک کھانے والے کو تمام ضروری حیاتین خوراک ہی میں سے مل جاتے ہیں حیاتین کی گولیاں، ٹیکے، شربت، یا مقوی دوائیاں خریدنے سے ہمیشہ بہتر ہے کہ اچھا کھانا کھایا جائے۔

حیاتین حاصل کرنے کے لیے گولیوں اور ٹیکوں کی بجائے پھل، انڈے، اور غذائیت سے بھرپور دیگر کھانے خریدیں۔

نہیں

ہاں



بعض اوقات غذائیت سے بھرپور خوراک کم باب ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص پہلے ہی سے ناقص غذائیت کا شکار ہو تو پھر اسے جہاں تک ہو سکے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے حیاتین کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں۔

تقریباً ہر حالت میں کھائے ہوئے حیاتین ٹیکوں جتنے ہی کارآمد اور سستے ہوتے ہیں۔ پھر اس صورت میں یہ بے ضرر بھی ہوتے ہیں! حیاتین کے ٹیکے نہ لگائیں! انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک کی صورت میں کھانا بہتر ہے۔ یعنی اچھی غذا میں یہ حیاتین قدرتی طور میں شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ مصنوعی حالت میں جیاتین خریدیں تو یقین کر لیں کہ ان میں وہ تمام جیاتین اور معدنیات شامل ہیں جو عموماً زیادہ نشاستہ دار کھانوں میں نہیں ہوتے۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- پناکس (پناکسینا مائیڈ)
- جیاتین بی ۱ (ٹھائیامین)
- جیاتین بی ۲ (رائی بوفیلون)
- فولاد (فیرس سلفیٹ وغیرہ) خصوصاً حاملہ عورتوں اور خون کی کمی میں مبتلا لوگوں کے لیے۔

اس کے علاوہ بعض لوگوں کو مندرجہ ذیل اجزاء کی زائد مقدار میں ضرورت ہوتی ہے:

- فالک تیزاب (فالیکن) حاملہ خواتین کے لیے
- جیاتین اے
- جیاتین سی (اسکاربک تیزاب) چھوٹے بچوں کے لیے
- جیاتین ڈی
- جیاتین بی ۶ (پائی ری ڈاکسین) چھوٹے بچوں اور تپ دق کی دوا کھانے والوں کے لیے
- کیشم - بچوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے جن کو دودھ، پیئر یا لیموں سے تیار کردہ کھانوں سے کافی کیشم نہیں ملتا۔

مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں:

کئی لوگوں کا خیال ہے کہ جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو انہیں بہت قسم کے کھانے نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے چاہئیں۔ کیونکہ وہ انہیں نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ کھانے کی بہت اقسام کو "گرم" اور بعض کو "سرد" کا نام دیتے ہیں۔ وہ "گرم" بیماریوں کے لیے "گرم" کھانے اور "سرد" بیماریوں کے لیے "سرد" کھانے کی اجازت نہیں دیتے۔ وہ سوچتے ہیں کہ بعض کھانے کو مولود بچوں کی ماؤں کے لیے اچھے نہیں۔ ان میں سے کچھ اعتقاد واجب ہیں اور کچھ خائے کی نسبت نقصان زیادہ پہنچاتے ہیں۔ اکثر اوقات جو کھانے لوگ بیماری میں کھانے سے منع کرتے ہیں وہی کھانے ان کی صحت یابی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

تندرست شخص کی نسبت بعض کو زیادہ تن ساز غذاؤں کی ضرورت ہے۔ یہیں چاہیے کہ مریض کو نقصان دہ غذاؤں کے متعلق کم، اور تندرست کرنے میں مدد دینے والی غذاؤں (مثلاً پھلوں، سبزیوں، درودھ، گوشت، انڈوں اور مچھلی) کے متعلق زیادہ سوچیں۔ عام طور پر

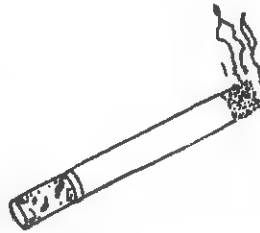
جو کھانے ہماری تندرستی کے لیے مفید ہیں وہی بیماری میں باعث مدد ہیں۔

نیز جو چیز تندرستی کے دوران نقصان دہ ہو وہ بیماری میں بھی مضر ہے۔ ان چیزوں سے گزربہ کریں:

چکنائی والے کھانے

نشہ آور مشروبات

تباکو



نیز مرچ مسالے

بہت چینی والی یا میٹھی اشیاء

کافی اور چائے



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ **نثراب:** یہ جگر، معدے اور اعصاب کی بیماریوں کو بدتر کر دیتا ہے۔ نثراب سماجی مسائل بھی پیدا کرتا ہے۔

○ **تمباکو نوشی:** دیرینہ (بلے عرصہ کے لیے) کھانسی یا پھپھڑوں کا سرطان اور دیگر مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ تپ دق، دمہ اور بڑھکتی ٹس (ہوائی نالیوں کی سوزش) میں مبتلا لوگوں کے لیے تمباکو نوشی خصوصاً بُری ہے۔

○ **بہت چکنائی والے کھانے:** گرم مصالحے اور کافی، پیٹ کے ناسور اور ہاضمہ کی نالی کے دیگر مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

○ **بہت سارے چینی اور مسکھائیاں:** مہو کو ضائع کر دیتی ہیں، وائٹنز کو خراب کر دیتی ہے، قلبی مسائل پیدا کرتی اور آنت کے سرطان کا جزوی سبب ہو سکتی ہیں۔ تاہم تھوڑی سی چینی بیمار شخص کو یا ناقص غذا یافتہ بچہ کو توانائی دینے میں باعث مدد ہو سکتی ہے۔

چند بیماریاں ان کھانوں کے علاوہ بعض اور کھانے نہ کھانے کا تقاضا کرتی ہیں۔ مثلاً جن کو بلند فشارِ خون، قلبی مسائل یا جن کے پاؤں سو جے ہوئے ہوں، ان کو بہت کم نمک یا بالکل ہی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ نمک کسی کے لیے بھی اچھا نہیں۔ پیٹ کے ناسوروں اور فیابیطس میں بھی خاص خوراکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک

(زندگی کے پہلے دو سے چار ماہ تک)



پہلے دو ماہ میں بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

شیر خور بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور خالص ترین خوراک ہے۔ یہ بچوں کے تمام بازاری کھانوں اور نسخوں سے بہتر ہے۔ اگر آپ بچے کو دو چار ماہ تک صرف ماں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا دودھ ہی پلانے میں تو اس سے اسے اسہال اور بہت ساری دیگر عفونتوں سے بچنے میں مدد ملے گی۔

اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے کافی نہ ہو

○ تو ماں کو بہت سارا پانی، اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ وہ جس قدر زیادہ مائع چیزیں پئے گی اتنا ہی زیادہ، بچے کو پلانے کے لیے، دودھ ہوگا۔

○ ماں کو بہتر خوراک کھانی چاہیئے۔ لچیات اور حیاتین والی خوراکیں (لوبیہ، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، گوشت، دودھ، پنیر اور انڈے) بچے کے لیے زیادہ دودھ پیدا کرنے میں اس کی مدد کریں گی۔

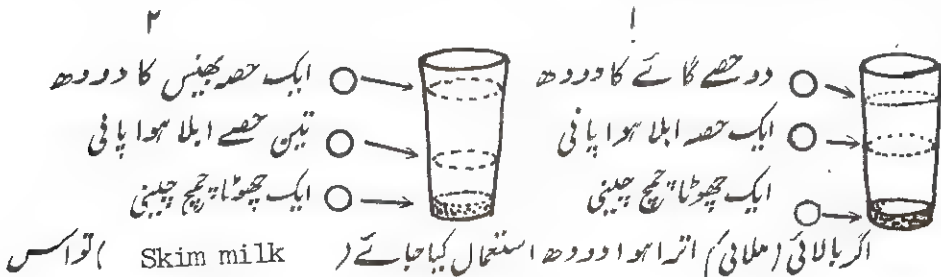
اگر ماں کافی دودھ پلانے کے قابل نہ ہو:

○ تو اسے کافی پتے یعنی نرم کھانے کھانے چاہئیں۔ اگر دودھ نہ بھی آئے تو بھی ماں کو چاہیئے کہ بچہ کو دودھ پلانے کی کوشش کرے اس لیے کہ بعض اوقات یوں کرنے سے دودھ پلانے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔

○ اگر یہ طریقہ کار کار آمد ثابت نہ ہو تو پھر بچے کو کسی اور قسم کا دودھ (مثلاً گائے کا دودھ، بکری کا دودھ، مڈبوں والا دودھ یا خشک دودھ) پلائیں۔ جو دودھ بھی بچے کو دیا جائے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لینی چاہیئے۔

نوٹ:

جو بھی دودھ استعمال کیا جائے اس میں کچھ ابلا ہوا پانی ضرور ملا لینا چاہیئے۔ ذیل میں صحیح نسخوں کی دو مثالیں دی گئی ہیں:



نخو میں ایک چمچ کھانا پکانے والا یا بناتاتی تیل ملائیں۔

دودھ اور پانی کو ہمیشہ اہال لیں۔ بوتل کی نسبت چمچ اور پیالے سے بچے کو دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور چرسینیاں (پیل) صاف رکھنا بہت مشکل ہے جس کی وجہ سے عفونتیں اور اسہال جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے بوتل استعمال کی جائے تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ہر دفعہ بوتل اور پیل کو اہال لینا چاہیے۔

بوتل سے دودھ پلانا خطرناک ہے۔ یہ آپ کے بچے کے لیے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچے کیلئے دودھ غریبہ نے کے واسطے کافی پیسے نہ ہوں تو چاول، مکئی اور دوسرے اناج سے دلیہ بنالیں۔ اس میں ہمیشہ کچھ چھلکا اترا ہوا حبیبہ، انڈے، گوشت، چوزہ یا دیگر گرجیات ملا کر ان کا اچھی طرح سے مالیدہ بنا کر بچے کو کھلائیں۔

انتباہ : صرف مکئی سے تیار کردہ خوراک اور چاول کی پیچ بچہ کی غذائی ضروریات فراہم کرنے کے لیے کافی نہیں۔ اس سے بچہ حسب معمول بڑھنے، چلنے اور بولنے کے قابل نہیں ہوگا۔ وہ آسانی سے بیمار ہو کر مر سکتا ہے۔ اسے کسی قسم کے لحمیات دیئے جائے چاہئیں۔

دو ماہ سے ایک سال کی عمر تک

(۱) اگر ممکن ہو تو بچوں کو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔
(۲) جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے دوسری خوراکیں بھی دینا شروع کر دیں۔ ان خوراکوں کا اچھی طرح مالیدہ بنا لینا چاہیے۔ ہر گز وہ سے کم از کم ایک خوراک لے کر سوتا اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات جب بچہ کو پہلی مرتبہ یہ کھانا دیا جاتا ہے تو وہ کچھ کراسے باہر نکال دیتا ہے کیونکہ اُس کے لیے اس کا ذائقہ عجیب ہوتا ہے۔ لیکن ماں کو چاہیے کہ وہ یہ کھانا بچے کو کھلاتی رہے۔ بچہ بڑی جلدی اس کھانے کو پسند کرنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سیکھ جائے گا۔

من بھائی تھوراک بھری پور تھوراک لجمیات سے توانائی بخش حیاتین اور معدنیاتی تھوراک

● گندم	● والیں	● چکنائیاں	● گاڑھے سبز پنڈوں
● چادل	● مٹر	● تیل	● دالی سبزیاں
● جئی	● پھلیاں	● پنیر	● پھل
● جوار	● مونگ پھلی	● مکھن	● حیواناتی محاصل مثلاً
● باجرہ	● سویا بین	● گھی	● دودھ
● آلو	● گاڑھے سبز پنڈوں	● گڑ	● انڈے
● ساگودانہ	● والی سبزیاں	● شہد	● گوشت
	● حیواناتی محاصل مثلاً	● چینی	● مچھلی
	● دودھ، انڈے	● شکر	
	● مچھلی، گوشت وغیرہ		

ایک سال سے چھوٹی عمر کے بچوں کو دن میں پانچ دفعہ کھانا کھلانا چاہیے۔ انہیں کھانوں کے وقفوں میں بھی 'منہ مار' لینا چاہیے۔

احتیاط: چھ ماہ سے ایک سال کی عمر کے عرصے میں ناقص غذا کے شکار ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں۔ اگر بچہ زرد اور سوکھے ہوئے ہوں، ان کا پیٹ بڑھ گیا ہو، پاؤں یا چہرہ سرخ ہو، جلد پر ایسے چھوڑے ہوں جن پر سے جلد اترتی ہو، مٹی کھاتے ہوں، یا وہ زہ تو معمول کے مطابق بڑھتے ہوں اور نہ ہی انکے وزن میں اضافہ ہوتا ہو تو انہیں بہتر غذا کھانی چاہیے۔

اس عمر کے بچوں کو صحت مندر کھنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ:

○ انہیں ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ نیز دیگر غذائیت سے بھرپور غذا کھلائیں۔

○ ان کے پیٹ کا پانی بال لیں۔ بچوں اور انکے گرد و نواح کو صاف رکھیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک سال کے یا بڑے بچے

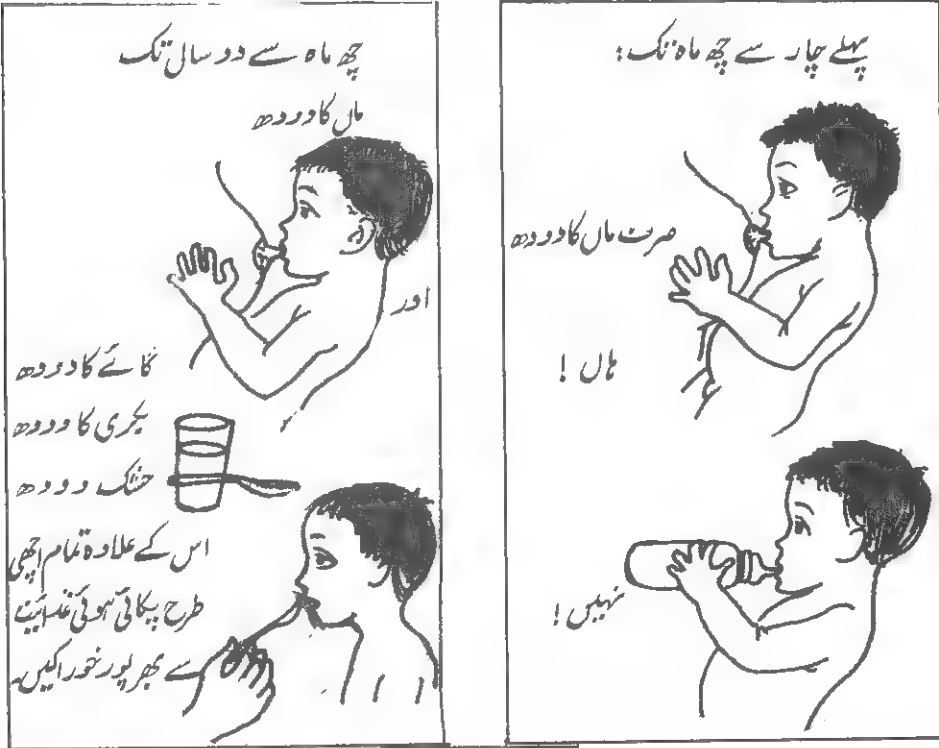
ایک سال کی عمر کے بعد بچہ بھی وہی کھاتے کھا سکتا ہے جو بالغ کھاتے ہیں۔ مگر جب کبھی ممکن ہو اسے دودھ پینا چاہیے۔

بچے کو ہر روز بہت ساری لٹمیات، جیاتین، فولاد، اور معدنیات والی خوراکیں دیں تاکہ وہ بڑھ کر توانا اور صحت مند ہو سکے۔

بچے اور مٹھائی؛ بچوں کو مٹھائی اور گولیاں کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔ جب وہ بہت سی مٹھی چیزیں کھا لیتے ہیں تو پھر وہ ان سے بہتر اشیاء کو رد کر دیتے ہیں۔ نیز مٹھائیاں ان کے دانتوں کے لیے مضر ہیں۔

تاہم جب خوراک کی مقدار محدود ہو تو دودھ میں کچھ چربی اور تھوڑا سا نباتاتی تیل ملانے سے بچے اپنی خوراک میں موجود لٹمیات کا مکمل استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کی بہترین غذا



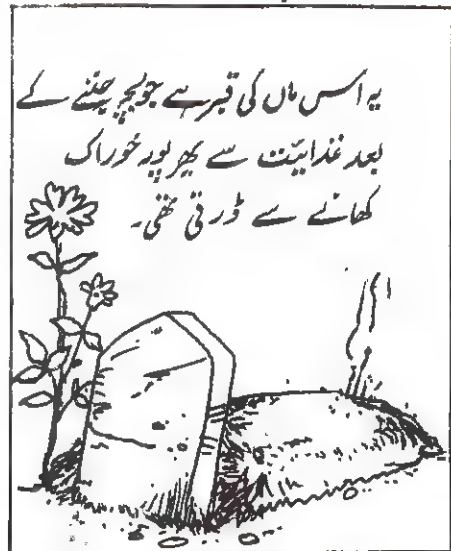
خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات

۱۔ نہ چمگی کے بعد ماں کی خوراک:

کئی علاقوں میں ایک خطرناک اور عام عقیدہ مشہور ہے کہ بچہ جنم کے فوراً بعد خواتین کو بعض کھانے نہیں کھانے چاہیے۔ خوراک کا یہ رد اپنی عقیدہ کسی ماں کو غذا ایست سے بھر پور کھانے کھانے سے منع کر کے صرف مکئی کی خوراک یا چاول کی پیچ وغیرہ کھانے کی اجازت دیتا ہے جس سے ماں کمزور اور اینیما میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یوں ماں کا جریان خون بند کرنے اور عفونت کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے نتیجتاً بچہ سیڑھی ماں موت کا شکار ہو جاتی ہے۔

بچہ جنم کے بعد ماں کو، جتنی بھی زیادہ غذا ایست سے
بھر پور خوراک مل سکے، کھا فی چاہیے۔

عفونتوں اور جریان خون کا مقابلہ کرے اور اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے کے لیے ماں کو لوبیے، انڈے، چوزے، دودھ کے محاصلات، گوشت، مچھلی، پھل اور سبز یوں جیسی بہت سی تن ساز خوراکیں کھانی چاہیے۔ ان میں سے کوئی خوراک بھی اسے نقصان نہیں پہنچائے گی۔ سبھی صحت و تندرستی کی ضامن ہیں۔



۲ یہ بھی غلط ہے کہ جسے نذر، زکام یا کھانسی لگی ہوئی ہو اس کے لیے ماٹے امروہ یا دیگر پھل اچھے نہیں ہوتے۔ درحقیقت ماٹے اور ٹائٹریجے پھل جیتابین سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو زکام اور دیگر عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد کا باعث بنتے ہیں۔

۳ یہ غلط ہے کہ دوا کھاتے وقت مسالے اور امروہ وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔ تاہم جب کسی کو پیٹ یا نظام ہضم کے کسی عضو کا کوئی خاص مرض ہو تو چربی اور مسالے اس مرض کی شدت کو بڑھا سکتے ہیں چاہے کوئی دوا کھا رہا ہو یا نہ۔

خوراک سے متعلق صحیح مسائل

بعض امراض کے لیے خاص غذا ایسے بہترین روک تھام اور بہترین علاج ہیں۔ چند ایسے امراض مذکورہ ذیل ہیں۔

اینیمیا (خون کی کمی Anemia)

اینیمیا کے مریض کا خون تھلا ہوتا ہے۔ یہ حالت تب ہوتی ہے جب خون ضائع ہونے کی رفتار جسم کے خون بنانے کی رفتار سے تیز ہو۔ بڑے زخم، سستے ناسور اور پیمش کے باعث خون ضائع ہو جانے سے اینیمیا ہو جاتا ہے۔ اگر خواتین وہ خوراکیں نہ کھائیں جن کی ان کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے تو ماہواری (حیض) بھی اس حالت کا باعث بن سکتی ہے۔

جس خوراک میں گوشت، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں اور فولادے بھرپور دیگر غذائیں شامل نہ ہوں وہ اینیمیا کا باعث بن سکتی ہے یا اس کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہے۔

بچوں میں اینیمیا کی وجہ فولادے سے بھرپور ناکافی خوراکیں کھانا ہو سکتا ہے۔ بچے کو چھ مہینے کے بعد صرف ماں کا دودھ یا بوتل کا دودھ پلانے سے بھی اینیمیا ہو سکتا ہے۔ بچوں میں شدید اینیمیا کی عام وجوہات ہک ورم (Hookworm) کی عفونت، پرانے اسہال اور پیمش ہیں۔ جس میں یا میں خون کے سرخ جیسے تباہ مہوں وہ بھی اینیمیا کا باعث بن سکتا ہے۔

انیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں



انیمیا کا علاج اور روک تھام

○ فولاد سے بھرپور خوراک کھائیں۔ گوشت، مچھلی، چوزے، اور انڈے میں بہت فولاد ہوتا ہے جبکہ میں خصوصاً زیادہ ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات، لوبیہ، مٹر اور ااول میں بھی کچھ فولاد ہوتا ہے۔

○ اگر فولاد سے بھرپور خوراک کم پاب ہوں یا اگر انیمیا بہت شدید ہو تو مریض کو فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ یہ انیمیا میں مبتلا حاملہ عورتوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ انیمیا کی تقریباً سب حالتوں کے لیے فیرس سلفیٹ کی گولیاں، جبکہ کے سٹ یا جینٹین بنی ۱۲ سے زیادہ بہتر ہیں۔ اصولاً فولاد کو ندرید منہ حاصل کیا جانا چاہیے۔ اس کے ٹیکے نہیں لگوانے چاہئیں کیونکہ فولاد کے ٹیکے خطرناک ہیں۔

○ اگر انیمیا کی وجہ پچش (اسہال کے ساتھ خون)، ہک ورم (Hook worm) یا طیریا یا کوئی اور بیماری ہے تو اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر اینیما شدید ہے اور بہتر نہیں ہوتا تو طبی امداد حاصل کریں۔ حاملہ عورت کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔

کئی خواتین اینیما میں مبتلا ہیں۔ اس کی وجہ عموماً یہ ہے کہ وہ ماہواری اور نہ چلگی کے دوران ضائع شدہ خون کی جگہ نیا خون بنانے کے لیے فلواد سے بھر پور کافی غذائیں نہیں کھاتیں۔ اینیما میں مبتلا عورتوں میں حمل گرے اور بچہ جفنے کے دوران خطرناک جہد بان خون کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ بہت ضروری ہے کہ عورتیں، لوہیہ سینر پتوں والی سبزیوں اور جتنا ممکن ہو سکے گوشت چوزے، اور انڈے کھاتیں خصوصاً دوران حمل۔ خاندانی منصوبہ بندی یعنی بچوں کی پیدائش میں ۲ سے ۳ سال کا وقفہ ڈالنا عورت کو خون بنانے اور دوبارہ قوت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔

بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشارِ خون سے علامتہ قلب، گردے کا مرض اور سٹروک جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ موٹے لوگوں میں فشارِ خون بلند ہونے کے امکانات خصوصاً زیادہ ہوتے ہیں۔

بلند فشارِ خون کی نشانیوں

- اکثر اوقات سر درد کی شکایت رہتا۔
- تھوڑی سی ورزش سے بھی دل زور زور سے دھڑکتا اور سانس پھول جاتا۔
- کمزوری اور غنودگی سی چھائی رہتا۔
- بایں کندھے اور سینے میں کبھی کبھار درد ہونا



یہ تمام مسائل کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر کسی کو اپنا فشارِ خون بلند (بلڈ پریشر) ہونے کا خدشہ ہو تو اسے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا فشارِ خون چیک کرانا چاہیے۔

بلند فشارِ خون کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

- زیادہ وزن والے حضرات کو چاہیے کہ اپنا وزن کم کریں۔
- گھی، چینی اور نشاستے والے کھانوں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔ کھانا پکانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ حیواناتی چربی کی بجائے ہمیشہ نباتاتی تیل استعمال کریں۔
کھانے میں بہت کم نمک استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو نمک کا استعمال بالکل
ترک کر دیں۔

بلند فشارِ خون کی صورت میں کارکنِ صحت اسے کم کرنے کے لیے دوائیں دے سکتا
ہے۔ کمی لوگ (اگر موٹے ہوں تو) اپنا وزن کم کرنے اور پرسکون محسوس کرنے سے
اپنے بلند فشارِ خون کو کم کر سکتے ہیں۔

موٹے لوگ



زیادہ موٹا ہونا صحت مندی نہیں ہے۔ بہت
زیادہ موٹاپا، بلند فشارِ خون، دل کی بیماری، ہسٹریک،
مٹائے کی پتھری، ذیابیطس، ٹائنگل اور پاؤں کے جوڑوں
کا درم اور دیگر مسائل کا سبب بنتا ہے۔
وزن کم کرنے کے طریقے

○ چکنی، پتھریلی اور روغنی خوراکیوں سے پرہیز
کریں۔

○ چینی اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔

○ باقاعدہ ورزش کریں۔

○ کوئی خوراک، خصوصاً مکی، ڈبل روٹی، آلو، چاول، وغیرہ جیسی نشاستہ دار اشیاء
زیادہ مقدار میں نہ کھانا۔ موٹے لوگوں کو ہر کھانے میں ڈبل روٹی کے ایک ٹکڑے یا
ایک روٹی سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ تاہم وہ زیادہ پھل، سبزیات کھائیں کیونکہ
ان سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ ان میں حرارے کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔

وزن کم کرنے کے خواہشمند حضرات و خواتین
اپنی موجودہ خوراک کا بس نصف حصہ ہی کھائیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں چینی کی بہتات ہوتی ہے۔

شدید حالت میں

ذیابیطس کی نشانیاں

- مسلسل پیاس
- بار بار زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا
- ہاتھوں یا پاؤں کی بے حسی بلور
- بلاوجہ تھکاوٹ
- پاؤں کے نہ ٹھیک ہونے والے زخم
- خارش اور پرانی جلدی عفونتیں
- بیہوشی
- وزن میں کمی

یہ تمام نشانیاں دوسرے امراض سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ کسی شخص میں ذیابیطس کی موجودگی معلوم کرنے کے لیے اس کے پیشاب میں چینی کی مقدار کا تعین کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کے معائنہ کا ایک طریقہ اس کو چکھنا ہے۔ اگر یہ میٹھا لگے تو اسے دو اور اشخاص کو چکھایئے۔ انہیں تین اور اشخاص کا پیشاب بھی چکھائیں۔ اگر سب چکھنے والے متفق ہوں کہ ایک شخص کا پیشاب دوسروں سے میٹھا ہے تو غالباً وہ ذیابیطس کا مریض ہے۔ پیشاب کا معائنہ کرنے کا ایک اور طریقہ کاغذ کے خاص ٹکڑے (یورٹیکس Uristix) استعمال کرنا ہے۔ اگر پیشاب میں ڈبوئے سے یہ اپنا رنگ بدل لیں تو پیشاب میں چینی ہے۔ جب کسی شخص کو چالیس سال کی عمر کے بعد ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو اس صورت میں مرض پر دواؤں کے بغیر مناسب خوراک سے ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کی خوراک بہت ضروری ہے۔ اس کی خوراک کے پروگرام کی پیروی پوری زندگی بڑی احتیاط سے کی جانی چاہیئے۔

ذیابیطس کے مریض کی خوراک

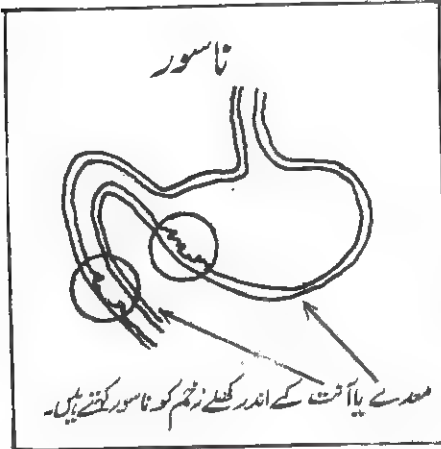
موٹے لوگوں کو اگر ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو انہیں اپنا وزن کم کر کے اعتدال پر لے آنا چاہیئے۔ ذیابیطس کے مریض چینی اور میٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ انہیں ایسے کھانے پھانے چاہئیں جو لچیات سے بھرپور (انڈے، مچھلی، لوبیہ، گائے سبز پتوں جہاں ڈاکٹر نہیں

والی سبزیات، اخروٹ، بادام و غیرہ (مگر نشاستہ میں کم ہوں۔
 ذیابیطس کے بعض مریضوں خصوصاً فوجوالوں کو — خاص دوا (انسولین) کی
 ضرورت ہوتی ہے۔

معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی بدہضمی

تیزابی بدہضمی اور دل کی جلن عموماً بھاری اور چکنائی والی خوراکیں کھانے سے یا
 بہت شراب نوشی سے ہو جاتی ہے۔ اس سے معدہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے معدے
 یا سینے کے درمیانی حصے میں تکلیف یا ”جلن“ کا احساس ہوتا ہے۔ بعض لوگ ”دل کی جلن“
 کو بدہضمی کی تکلیف سمجھنے کی بجائے دل کی بیماری سمجھ بیٹھتے ہیں۔

بار بار کی تیزابی بدہضمی معدے کے ناسور کی ایک انتباہی نشانی ہے۔
 ناسور : معدے یا چھوٹی آنت میں تیزاب کی ہنٹات سے پیدا ہونے والے پرانے
 زخم کو ناسور کہتے ہیں۔ اسے معدے کے



گہرے حصے میں پرانے اور ہلکے (بعض اوقات
 تیزا درد سے پہچانا جاسکتا ہے۔ کھانا کھانے
 یا دودھ پینے سے عموماً یہ درد کم ہو جاتا ہے۔
 کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد، اگر مریض
 کھانا نہ کھائے یا شراب پینے کے بعد یا چکنے
 اور مصالحہ دار کھانے کھانے کے بعد، درد
 بڑھ جاتا ہے۔ درد اکثر اوقات رات کو شدید
 تر ہوتا ہے۔

اگر ناسور شدید ہے تو یہ تے کا موجب بھی بن سکتا ہے۔ بعض اوقات تے کے
 ساتھ خون بھی آتا ہے۔ ناسور کے خون والا پاخانہ عموماً لٹک کی طرح سیاہ ہوتا ہے۔

روک تھام اور علاج

ناسوروں کو بدتر کرنے والے کھانے کھانے

کی بجائے ایسے کھانے کھائیں جن سے ان کی شفا یابی میں مدد ملے۔
 یہ خوراکیں ناسوروں کو ٹھیک کرتی ہیں۔
 یہ خوراکیں بے ضرر ہیں۔
 یہ خوراکیں ناسوروں کو بدتر کر دیتی ہیں۔

● اُبلتا ہوا دودھ	● ابلے ہوئے یا پکائے ہوئے	● نشتر اور مشروبات
● پیئر	● انڈے	● کافی
● ملائی	● ٹیکین بسکٹ	● چائے
● جو	● سادہ شوربہ	● سگریٹ
● کیلے	● ابلے آلو	● مصالحات اور کالی مرچیں
	● مکدو	● سوڈے کی بوتلیں
	● پکے کیلے	● چکنی خوراک

○ ناسوروں اور نیزانی بدہضمی کے لیے دودھ بہتر غذاؤں میں سے ایک ہے۔ اگر ناسور شدید ہو تو پہلے چند دن ہر گھنٹے کے بعد دودھ کا ایک گلاس پیئیں۔ نیز مستدرجہ بالا صرف پہلی فہرست میں بیان کی گئی اسٹیمپا کھائیں۔ چند دنوں میں جب درد کم ہو جائے تو درمیان کی فہرست کی اسٹیمپا بھی کھانا شروع کر دیں۔ چند ماہ تک ہر کھانے کے ساتھ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ پینا اچھی بات ہے۔

○ میگنیشیا (Magnesia) کا دودھ یا میگنیشیم (Magnesium) اور الیومینیم ہائیڈروآکسائیڈ (Aluminum Hydroxide) جیسے قاطع تیزاب بھی معدے کی تیزابیت کا مقابلہ کرنے اور ناسور ٹھیک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر درد شدید ہو تو کوئی دافع تشنج دوا باعث مدد ثابت ہوگی۔

○ جب ناسور ٹھیک بھی ہو جائیں تو پھر بھی مریض کو نہ کورہ بائیں طرف والی فہرست میں سے کوئی خوراک نہیں کھانی چاہیے۔ کیونکہ یہ ناسور کو دوبارہ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو سونے سے پہلے مریض کو قاطع تیزاب دیا دودھ پیتے رہنا چاہیے۔

ان دونوں کے معدے میں ناسور تھے

اس نے یہ چیزیں استعمال کیں



اور بدتر ہو گیا۔

اس نے یہ خوراکیں کھائیں



اور تندرست ہو گیا۔

ناسور کا جلد علاج ضروری ہے ورنہ اس کا جینا نہ خطرناک جبریاں خون اور سوزش غشائے مصلیٰ (Peritonitis) ہو سکتا ہے۔ اگر لیسن اپنے کھانے پینے میں محتاط رہے تو ناسور ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ غصے، ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ سے ناسور بدتر ہو جاتے ہیں۔ احساس سکون اور اطمینان باعث مدد ہے۔ ناسور کے دوبارہ پیدا ہونے سے بچنے کے لیے مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ بہتر تو یہی ہے کہ عقلمندانہ طریقے سے کھانا کھائے، تیزاب نوشی سے پرہیز کرنے اور نمیا کو نوشی نہ کرنے سے ناسور پیدا ہی نہ ہونے دیئے جائیں

قبض

اگر کسی کا پاخانہ سخت ہو یا کسی نے کم از کم دو دن تک رفع حاجت نہ کی ہو تو کہتے ہیں کہ اسے قبض ہے۔ اکثر اوقات قبض ناقص خوراک (خصوصاً پھل، سبز سبزیات، یا

جہاں ٹوکا نہیں

قدرتی ریشوں والی خوراکیں ناکافی مقدار میں کھانے سے (یا ورزش کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جلابوں کی بجائے، زیادہ پانی پینا، پھل، اور گندم کی طرح کے قدرتی ریشوں والی خوراکیں کھانا بہتر ہے۔ شاید عمر رسیدہ لوگوں کو رفع حاجت (پاخانہ) کے اوقات کو باقاعدہ بنانے کے لیے زیادہ چلنا یا ورزش کرنا پڑے۔

جس شخص کو تین یا زیادہ دن سے پاخانہ نہ آیا ہو، اگر اس کے پیٹ میں شدید درد نہ ہو، تو وہ میگسٹیمیا کے دودھ جیسا نمک کا ہلکا سا جلاب لے سکتا ہے۔ مگر جلابوں کا استعمال عادت ہی نہ بنالیں۔

تین جلاب اور مسہل مرکز استعمال نہ کریں خصوصاً جب پیٹ میں دوسوہ۔

گھٹ
(گلے پر سو جن یا ابھار)

گلے پر سو جن یا بڑا سا ابھار گھٹ کہلاتا ہے۔ یہ غدہ در فہر کی نافض نژدنا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بیشتر گھٹ خوراک میں آیوڈین کی کمی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز حاملہ عورت کی خوراک میں آیوڈین کی کمی بعض اوقات بچے کی موت، ذہنی پسماندگی یا بہرے پن کا باعث بنتی ہے۔ یہ ماں کو گھٹ نہ ہونے کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔

گھٹ کی روک تھام اور علاج اور دماغ

کے موروٹی فتور کی روک تھام کا طریقہ

گھٹ والے علاقے کے ہر فرد کو آیوڈین ملا نمک (آیوڈائید نمک) استعمال کرنا چاہیے۔ آیوڈائید نمک گھٹ کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بہت سارے گھٹوں کو دور رکھنے میں باعث مدد ہے۔ پرانے اور سخت گھٹ کو صرف جراحی سے ہی ٹھیک کیا جاسکتا ہے مگر عموماً اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آیوڈائید نمک دستیاب نہ ہو تو آیوڈین کا عرق Tincture of Iodine

جہاں ڈاکٹر نہیں۔

استعمال کریں۔ ہر روز ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پیئیں۔ خبردار! آئیوڈین کے عرق کی بہتات نہ ہر تلی ثابت ہو سکتی ہے! ہر روز صرف ایک ہی قطرہ پیئیں۔ عرق کی بوتل کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو۔ اس لیے آئیوڈائینڈ نمک اس سے بہت محفوظ ہے۔

گھڑ کے اکثر گھریلو علاج بے فائدہ ہیں۔ تاہم بیکڑے اور دیگر سمندری خوراکیں کھانے سے کچھ فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ ان میں آئیوڈین ہوتی ہے۔ خوراک میں بخوڑی سی سمندری گھاس ملانے سے بھی آئیوڈین میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر آسان ترین طریقہ آئیوڈائینڈ نمک استعمال کرنا ہی ہے۔

گھڑ سے بچنے کا طریقہ

عام نمک استعمال نہ کریں بلکہ ہمیشہ آئیوڈائینڈ نمک استعمال کریں۔
آئیوڈائینڈ (آئیوڈین ملا) نمک عام نمک سے قدرے ہلکا اور بہت بہتر ہے۔



نوٹ: اگر گھڑ کا مریض بہت کا پنے، گھیرائے، امد اس کی آنٹھیں باہر نکل آئیں تو یہ کسی امد قسم کا گھڑ ہو سکتا ہے۔ غالباً یہ نہر بلا گھڑ ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

بیماریوں سے بچنے کے طریقے

ایک انگریزی کھاوت کے مطابق تھوڑی سی روک تھام بہت زیادہ علاج سے بہتر ہے۔ اگر لوگ اچھا کھائیں، اپنے آپ، گھروں اور گاؤں کو صاف رکھیں اور بچپن کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں تو بیشتر امراض کو شروع ہونے سے پہلے ہی روکا جاسکتا ہے۔

ہمارے ملک میں کئی لوگوں کے پاس ایک وقت کے کھانے کے لیے بھی پیسے نہیں ہوتے۔ آخر کیوں؟
مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں۔

- کیا گاؤں کی زمین اور پانی پر بڑے لوگوں (امیروں) کا قبضہ ہے؟
- کیا لوگوں کے پاس کھانا پکانے اور پانی ابالنے کے لیے ایندھن خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہیں ہیں؟
- کیا گاؤں کے ہر شخص کے پاس اپنے اخراجات چلانے کے لیے کافی زمین اور کام نہیں ہے؟

○ کیا لوگوں میں دور اندیشی نہیں ہے؟ کیا وہ مستقبل کے لیے نجا دینا بناتے ہیں؟ کیا وہ نہیں سمجھتے کہ اکٹھے رہنے اور مل کر کام کرنے سے وہ بہتر طریقہ سے زندگی گزار سکتے ہیں؟

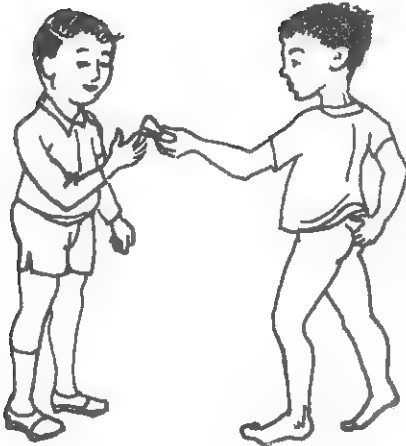
صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل

جسم کی تمام عفونتوں کی روک تھام میں صفائی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جسم کی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت) اور ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ) دونوں بہت اہم ہیں۔

آنتوں کی کسی عفونتیں ایک شخص سے دوسرے تک، ناقص حفظانِ صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ عفونت زدہ لوگوں کے پاخانہ (ٹٹی) میں ہزاروں جراثیم (کرم یا انڈے) خارج ہوتے ہیں۔ یہ ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک گندی انگلیوں، گندے کھانے یا آلودہ پانی کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔ مذکورہ بالا طریقہ سے پھیلنے والے امراض میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- آنتوں کے کرم (کسی اقسام)
- اسہال اور پیچش (جراثیم اور بیکٹیریا سے پیدا ہوتے ہیں)
- شدید درم جگر، ٹائفائیڈ بخار (یعنی میعادوی بخار) اور ہیپتہ
- پولیو جیسے دیگر امراض بھی اسی طریقے سے پھیلتے ہیں۔

یہ عفونتیں براہ راست بھی پھیل سکتی ہیں



مثلاً: جس بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں، اگر وہ پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونا بھول جاتے تو اس کے ہاتھوں پر کرموں کے سینکڑوں انڈے لگے رہتے ہیں۔ یہ انڈے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ دکھائی بھی نہیں دیتے۔ اب اگر یہ بچہ اپنی آلودہ (گندے)

جہاں ڈاکٹر نہیں

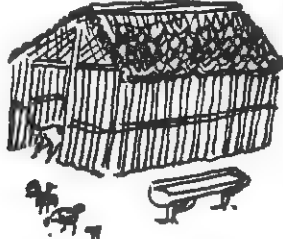
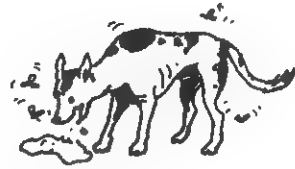
ہاتھوں سے اپنے کسی دوست کو کوئی کھانے پینے والی چیز پیش کرے تو یہ انڈے اس کھانے والی چیز پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ چیز کھائی جاتی ہے تو اس پر لگے ہوئے انڈے اس کے دوست کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔
یوں بہت جلد اس کے دوست کے پیٹ میں بھی کرم پڑ جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی ماں کرموں کی وجہ مٹھائی کی زیادتی کو قرار دے۔ مگر نہیں! کرموں کی وجہ یہ ہے کہ اس نے ٹیٹی (پاخانہ) کھائی تھی!
اکثر اوقات کتے، مرغیاں اور دیگر جانور آنکھوں کی بیماریاں اور کرموں کے انڈے پھیلاتے ہیں۔

مثلاً



اسہال یا کرموں میں مبتلا شخص
اپنے گھر کے پیچھے پاخانہ کر دیتا ہے۔

پالتو کتا بھی پاخانہ کھا کر اپنی ناک اور
پاؤں گندے کر لیتا ہے۔



پھر کتا
گھر میں
چلا جاتا ہے۔

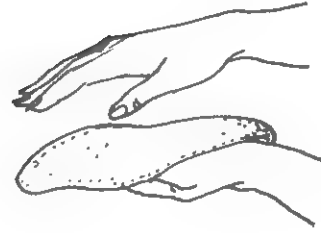
گھر میں فرش پر ایک بچہ کھیل رہا ہے۔
یوں تھوڑا سا پاخانہ
بچہ کو بھی لگ جاتا ہے۔





جب بچہ رونے لگتا ہے
تو اس کی ماں اسے اپنی
گود میں اٹھا
لینتی ہے۔

پھر ماں بچہ کو اٹھانے
کے بعد ہاتھ دھوئے
بغیر روٹی پکانے میں
مشغول ہو جاتی ہے۔



یہ روٹی
خاندان کے
تمام افراد
کھاتے ہیں۔

یوں پورے خاندان کو اسماں لگ جاتے یا کرم پڑ جاتے ہیں۔



مذکورہ بالا طریقے سے بہت سی عفونتیں اور کرموں کے انڈے ایک سے دوسرے
شخص تک پہنچتے ہیں۔

اگر اس خاندان نے مندرجہ ذیل احتیاطوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کیا ہوتا تو مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکتا تھا :

- اگر مریض رفع حاجت کے لیے بیت افلا کا استعمال کرتا یا گھر سے دُور جاتا۔
- اگر خاندان کے لوگ کتے کو گھر میں نہ آنے دیتے۔
- اگر وہ بچہ کو اس جگہ نہ کھیلنے دیتے جہاں کتا ہو کر گیا تھا۔
- اگر ماں نے بچے کو پکڑنے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھویا ہوتا۔

اگر آپ کے گاؤں میں بہت سے لوگ اسہال، بکریوں اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑوں کے امراض میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اگر بہت سے بچے اسہال کی وجہ سے مر جاتے ہیں تو ممکن ہے کہ ناقص غذا بھی مسئلے کا ایک حصہ ہو۔ اسہال کی وجہ سے آنے والی موت سے بچنے کے لیے، صفائی اور اچھی غذا دونوں بہت ضروری ہیں (گیارہواں باب دیکھیں)

صفائی کے بنیادی اصول

ذاتی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت)



۱۔ ہر روز صبح پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھویں۔



۲۔ روزانہ غسل کریں۔ گرمیوں میں سخت کام کرنے کے بعد پسینہ آتا ہے۔ پسینہ صحت کرنے کے لیے ضرور سہا آئیں۔ زیادہ نہانے سے جلدی خفوتیں، سگری، پھنسیوں، خارش اور سوزش کی روک تھام ہوتی ہے۔ بچوں اور بیماروں کو روزانہ نہلایا جانا چاہیے۔



۳۔ جن علاقوں میں ہک ورم (Hookworm) عام ہوں وہاں ننگے پاؤں نہ خود پھریں اور نہ بچوں کو پھرنے دیں۔ ہک ورم کی تخفوت سے خون کی شدید کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ کرم پاؤں کے تلووں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

۴۔ روزانہ اور ہر بار مٹھائی کھانے کے بعد اپنے دانت صاف کریں اگر آپ کے پاس برش اور پیسٹ نہ ہوں تو نمک اور میٹھے سوڈے سے دانت صاف کریں۔



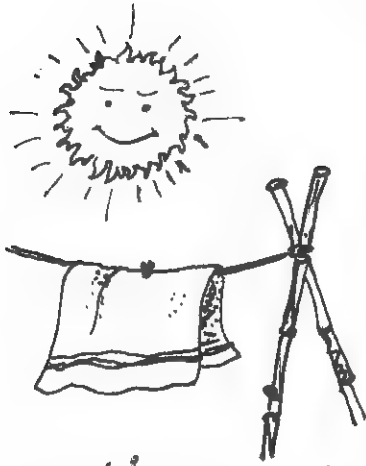
گھر کی صفائی

- ۱۔ گھر کے اندر یا بچوں کے کھیلنے کی جگہ پر جانوروں کو نہ آنے دیں۔
- ۲۔ کنوئیں کو بچوں کے جسم نہ چاٹنے دیں۔



۳۔ اگر بچے یا جانور گھر میں پاخانہ کر دیں تو اسے فوراً صاف کر دیں۔ جانوروں کو گھروں سے دور جا کر پاخانہ کر لے کی عادت ڈالیں۔





۴ چادر، کبیل اور دیگر بچھونے دھوپ میں اکثر پھیلاتے ہیں۔ اگر کھٹل ہوں تو چادر پانیوں پر اتنا ہوا پانی ڈالیں۔ چادریں اور کبیل وغیرہ سب کے سب ایک ہی دن دھوئیں۔

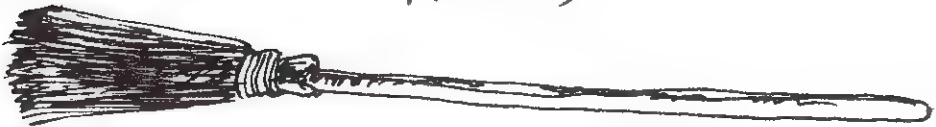
۵۔ گھر کے تمام افراد کو جڑوں سے پاک کریں۔ جو ہیں اور پتھر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ پتھروں والے جانوروں کو گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔



۶۔ ادھر ادھر منٹ تھوکیے۔ تھوک سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ کھانسنے اور پھینکنے وقت ہاتھ یارو مال سے منہ ڈھانپ لیا کریں۔



۷۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ فرش اور دیواریں بھی صاف رکھیں۔ ساز و سامان کے نیچے جھاڑو لگائیں۔ فرش اور دیواروں کی دراڑیں بھر دیں تاکہ کیڑے مکوڑے، کھٹل اور بچھو وغیرہ ان میں نہ چھپ سکیں۔



کھانے پینے میں صفائی



۱۔ جو پانی صاف نظام سے حاصل نہ کیا گیا ہو ابال کر پیا جانا چاہیے۔ یہ بچوں کے لیے بہت ضروری ہے خصوصاً جب اسہال، شدید ورم، جگر (یفرق) میں عادی بخار اور ہیضہ بہت سے لوگوں میں پھیلا ہوا ہو۔ (جو بڑا اور دریا کا پانی چاہے صاف بھی لگے پھر بھی اگر پینے سے پہلے ابالا نہ جائے تو بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔



۲۔ خوراک پر مکھیوں اور دیڑھی کیڑے مکوڑوں کو

نہ بیٹھنے دیں کیونکہ ان پر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں جو بیماری پھیلاتے ہیں رکھالے کے ٹکڑے اور گندے برتن ادھر ادھر بکھرے نہ رہنے دیں

کیونکہ یہ مکھیوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ یوں جراثیم کی افزائش ہوتی ہے۔ کھانے کو ڈھانپ کر یا ڈبوں اور جالی دار الماریوں میں رکھنا چاہیے۔ یوں وہ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہے گا۔



۳۔ زمین پر گرے ہوئے پھل کھانے سے

پہلے ہمیشہ اچھی طرح دھو لیں۔ گری

ہوئی کوئی چیز بھی

بچے اٹھا کر نہ کھائیں۔

ہر نشے دھو کر کھانے کی عادت ڈالیں۔



۴۔ گوشت اچھی طرح پکا کر کھائیں۔ خیردار !
بھنے ہوئے گوشت کے اندر کہیں کچھ
حصے کچے تو نہیں رہ گئے! کچے گوشت
سے خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں۔

۵۔ باسی یا بدبودار کھانا نہ کھائیں کیونکہ یہ زہریلا
ہو سکتا ہے۔ خوراک کا بند ڈبہ اگر ابھرا
ہوا ہو یا کھولنے پر پھپھکاری مارے تو اسے

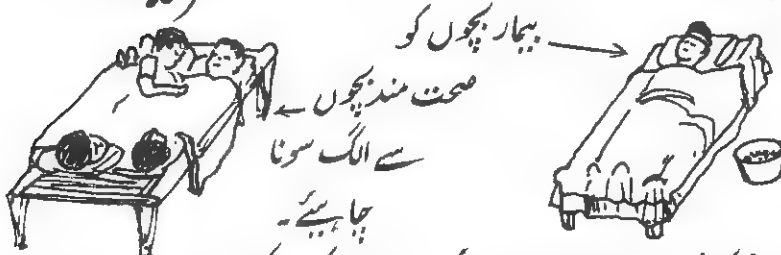


نہ کھائیں۔ ڈبوں میں بند مچھلی کے متعلق خاص احتیاط کریں۔



۶۔ تپ دق، نزلہ، زکام اور دیگر متعدی امراض
میں مبتلا اشخاص کو دوسروں سے علیحدہ
کھانا کھانا چاہیے۔ جو تھالیاں اور برتن بیماروں
نے استعمال کیے ہوں انہیں دوبارہ استعمال
سے پہلے ابال لیں۔

بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے

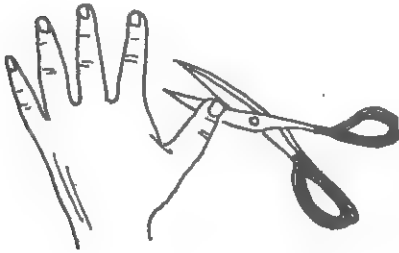


بیمار، خارش میں مبتلا، اور جو تھوڑے بچوں کو ہمیشہ سندرست بچوں سے
الگ رہنا چاہیے۔ کالی کھانسی، خسرہ، اور زکام جیسی متعدی بیماریوں میں مبتلا بچوں
کو اگر ممکن ہو تو، الگ کمروں میں سلانا چاہیے۔ انہیں پیپر خوار اور تھکے بچوں کے
پاس نہیں آنے دینا چاہیے۔

۲ بچوں کو تپ دق سے بچائیں۔ پرانی کھانسی اور تپ دق کی نشانیوں والے لوگوں کو کھانسنے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔ انہیں بچوں کے ساتھ ایک کمرے میں نہیں سونا چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ جتنی جلدی ہو سکے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا علاج کروائیں۔



تپ دق کے مریض کے ساتھ رہنے والے بچوں کو اس مرض کے حفاظتی ٹیکے



لہی۔ سی۔ بی، لکوائسے جانے چاہئیں۔
۳۔ بچوں کو اکثر نہلائیں۔ ان کے کپڑے صاف ستھرے رکھیں۔ نیز ان کے ناخن بھی تراشیں۔ لمبے ناخنوں کے نیچے، جراثیم اور کرموں کے انڈے چھپے رہتے ہیں۔

۴ متعدی امراض میں مبتلا بچوں کا علاج جلد از جلد کروائیں تاکہ ان امراض کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔



۵ اس باب میں بیان کردہ صفائی کے تمام بنیادی اصولوں پر عمل کریں اور اپنے بچوں کو بھی ان پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں۔

نیز انہیں ان کی اہمیت بھی بتائیں۔

گھر اور گاؤں کو صحت افزا مقام بنانے والے کاموں میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

۶۔ بچوں کو اچھی خوراک کافی مقدار میں ملنی چاہیے۔ اچھی خوراک جسم کو بہت
جماں ڈاکٹر نہیں



سی عفونتوں سے بچاتی ہے۔ جو قوتیں
ناقص غذا یافتہ بچے کی موت کا سبب
بن سکتی ہے اچھی غذا یافتہ بچہ ان کی
مزاحمت اور مقابلہ کر کے ان سے محفوظ
رہ سکتا ہے۔

اگیا۔ ہواں باب پڑھیں

ماحول کی صفائی (حفظان صحت عامہ)

۱۔ کنویں اور پانی کے دیگر ذرائع صاف رکھیں۔ پینے کا پانی حاصل کرنے کی جگہوں
کے قریب جانوروں کو نہ جانے دیں۔ اگر ضروری ہو تو جانوروں کو روکنے کے لیے باڑ
لگا دیں۔

ایسی جگہوں کے پاس پاخانہ نہ کریں اور نہ ہی ان میں کوڑا کرکٹ پھینکیں۔
اور ندیوں سے پانی بھرنے کی جگہ کو صاف رکھیں۔ پانی آنے کی سمت کو صاف رکھنے میں
خاص احتیاط کریں۔

۲۔ جو کوڑا کرکٹ جلایا جاسکتا ہو جلا دیں اور جو نہ جلا جاسکے اسے گڑھے میں
دفن دیں۔ یہ گڑھا گھروں اور پانی کے وسائل (کنوئیں وغیرہ) سے دور ہونا چاہیئے۔

۳۔ انسانی فضلے سے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے بیت الخلاء (ٹٹی خانے) تعمیر
کریں۔ ایک چھوٹا سا کمرہ، جس میں گہرا گڑھا کھودا گیا ہو، کارآمد ثابت ہوگا۔

بیت الخلاء (ٹٹی خانہ) کا نقشہ اگلے صفحے

پر ملاحظہ فرمائیں۔

ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد اس کے سرانج میں چونا، مٹی یا رکھ چڑک دیں۔ یوں بدبو بھی کم ہو جاتی ہے اور مکھیاں بھی فضلے سے دور رہیں گی۔ گھر اور پانی حاصل کرنے کی جگہ سے کم از کم ۲ میٹر کے فاصلہ پر بیت الخلا بنایا جانا چاہیے۔

اگر آپ کے ہاں بیت الخلا نہ ہو تو نہانے اور پینے کا پانی بھرنے کی جگہوں پر رفع حاجت کرنے کے لیے نہ جائیں۔ اپنے بچوں کو بھی یہی اصول سکھائیں۔



بیت الخلا بہت سے امراض کی روک تھام کرتا ہے۔

اگلے صفحات پر بہتر قسم کے پاخانے بنانے کے مشورے درج ہیں۔ نیسز باغات کے لیے اچھی کھاد فراہم کرنے کے لیے بھی پاخانے بنائے جاسکتے ہیں۔

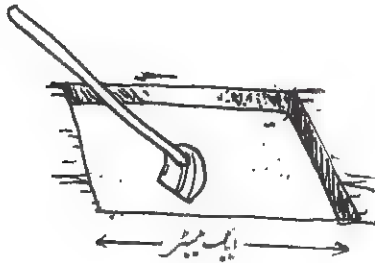
بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلا)

اس صفحے پر سادہ پاخانہ (بیت الخلا) دکھایا گیا ہے۔ اسے تعمیر کرنے میں تقریباً کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ چونکہ یہ ادھر سے کھلا ہوتا ہے اس لیے اس میں مکھیاں

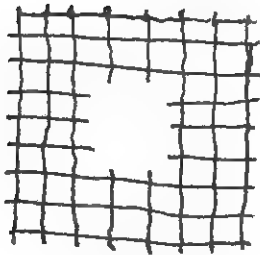
آتی جاتی ہیں۔

بند پانے بہتر ہیں کیونکہ نہ تو ان میں مکھیاں آتی ہیں اور نہ ہی ان سے بدبو آتی ہے۔ بند پانے میں ایک سوراخ دار رسل ہوتی ہے۔ اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوتا ہے۔ رسل کی جگہ لکڑی کا پھٹا بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ رسل سیمنٹ سے بنائی جا سکتی ہے اور لکڑی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ رسل زیادہ سختی سے فٹ آتی ہے اور گنتی سڑتی بھی نہیں۔

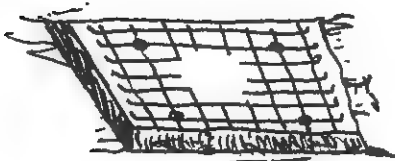
سیمنٹ کی رسل بنانے کا طریقہ:



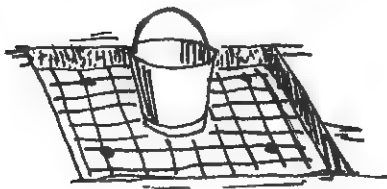
۱ تقریباً ایک مربع میٹر اور ۷ سینٹی میٹر گہرا ایک گڑھا کھودیں۔ گڑھے کا سچلا حصہ لازماً ہموار اور برابر ہونا چاہیئے۔

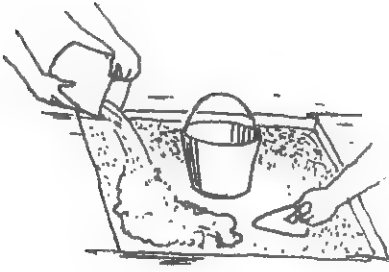


۲ جالی کا ایک مربع میٹر ٹکڑا کاٹیں اس جالی کے تار ہر ۷ سینٹی میٹر سے ملے۔ سینٹی میٹر تک موٹے ہو سکتے ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور ہونا چاہیئے۔ جالی کے عین درمیان میں تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر چوڑا سوراخ کریں۔

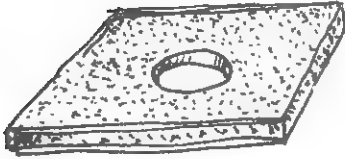


۳ جالی کو گڑھے میں ڈال کر تاروں کے سرے موڑ دیں یا جالی کے کونوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے پتھر رکھیں تاکہ وہ زمین سے تین سینٹی میٹر اونچے رہیں۔ جالی کے سوراخ میں ایک پرانی بالٹی رکھ دیں۔



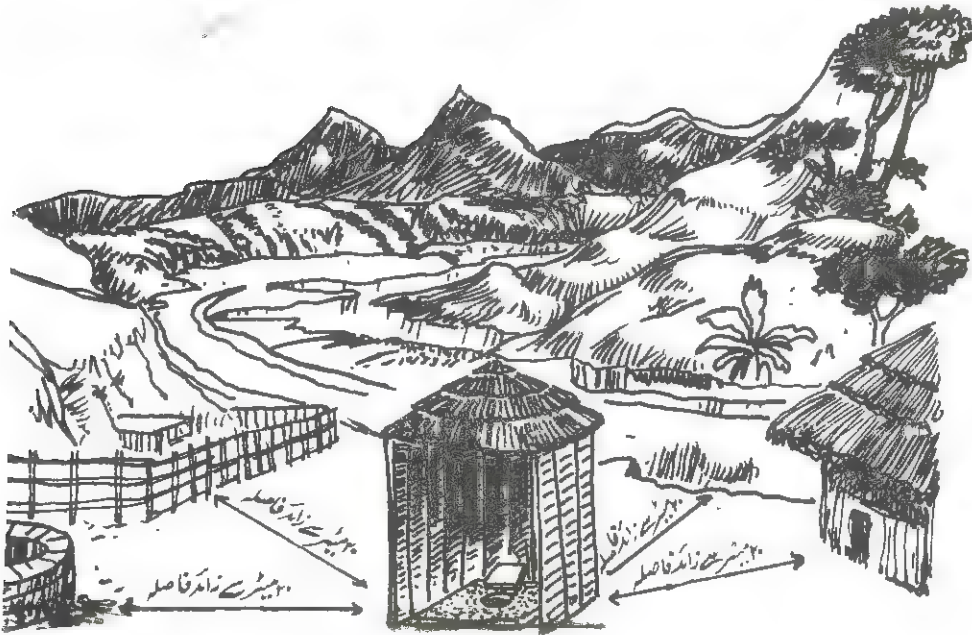


۵۔ اس میں سیمنٹ، ریت، بکری اور پانی کے مسالے کی تقریباً پانچ سینٹی میٹر موٹی تہ بچھا دیں۔ (ایک حصہ سیمنٹ میں ۲ حصے ریت اور تین حصہ بکری ملائیں)



۶۔ جب سیمنٹ سخت ہونا شروع ہو جائے تو بالٹی نکال دیں (تقریباً تین گھنٹے بعد)۔ پھر سیمنٹ کو گیلے کپڑے، ریت، مچھو سے یا پلاسٹک کی چادر سے ڈھانپ کر رکھیں۔ تین دن کے بعد سہل نکال لیں۔

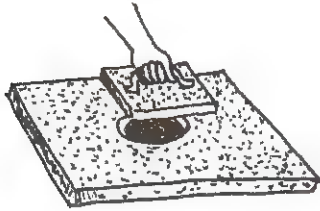
پر دے والا پاخانہ بنانے کے لیے زمین میں کھودے ہوئے گول گڑھے پر سہل رکھیں۔ گڑھے کا قطر تقریباً ایک میٹر سے تھوڑا کم اور گہرائی ایک سے دو میٹر تک ہونی چاہیے۔



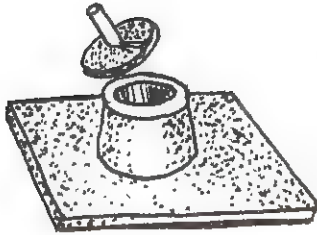
جہاں ڈاکٹر نہیں

حفظانِ صحت عامہ کے لحاظ سے پاخانہ (بہت اخلا) کو گھروں، کنوؤں، چشموں، دریاؤں اور ندیوں سے کم از کم ۲۰ میٹر دور ہونا چاہیے۔ اگر یہ پانی پینے کی جگہ کے قریب ہو تو یہ ندی کے بہاؤ کی سمت میں بہت آگے ہونا چاہیے تاکہ لوگ گندے پانی کی بجائے صاف پانی بھر سکیں۔

پاخانہ صاف رکھیں۔ سسل کو اکثر دھوئیں۔ بچوں اور بڑوں کو سکھائیں کہ اسے گندہ نہ کریں۔



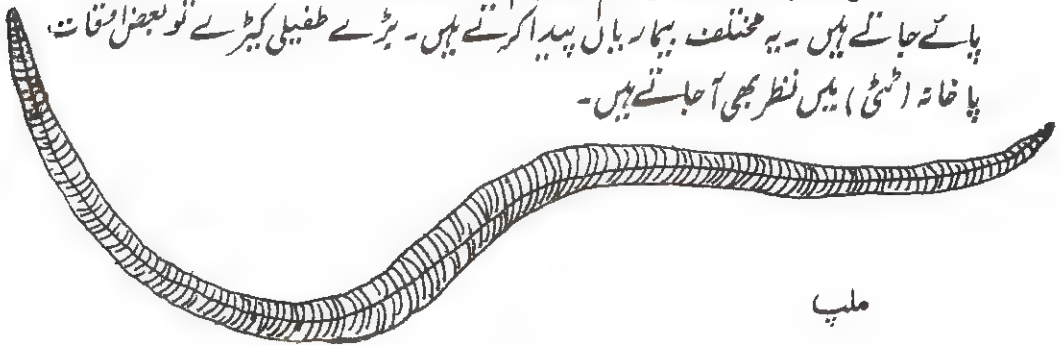
سسل کے سوراخ پر ڈھکنا رکھنا نہ
مچھوئیے۔ یہ ڈھکنا صحیح جگہ پر رکھا جانا چاہیے۔
سادہ ڈھکنا لکڑی سے بنایا جاسکتا ہے۔



اگر آپ بیٹھ کر رفع حاجت کرنا چاہیں تو
سیمنٹ سے اس طرح کی ایک نشست سی
بنالیں۔ یہ نشست بنانے کے لیے آپ دو
مختلف سائزوں کی بالٹیاں استعمال کر سکتے
ہیں۔ چھوٹی بالٹی کو بڑی بالٹی کے اندر ڈال
کر یہ نشست تیار کی جاسکتی ہے۔

کرم اور انترپیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

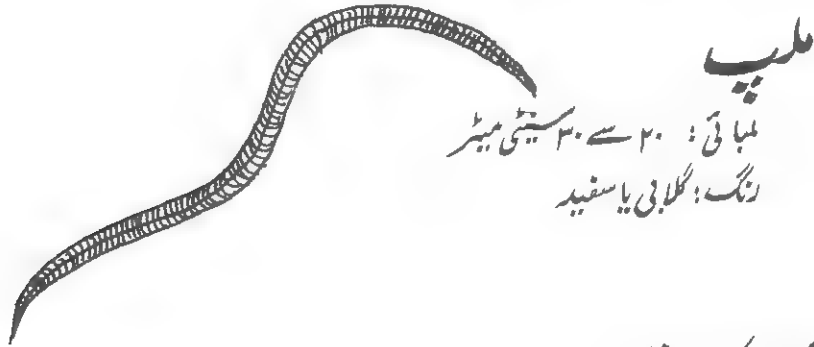
انسانی انترپیوں میں کئی قسم کے کرم اور دیگر ننھے ننھے جاندار (طفیلی کیڑے) پائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ بڑے طفیلی کیڑے تو بعض اوقات پاخانہ (ٹھٹی) میں نظر بھی آجاتے ہیں۔



ملب

- ۱۔ ملپ
۲۔ ٹرائی کیورس، چابک ناکرم
۳۔ خون چوسنے والے کیڑے (ہک ورم)
۴۔ کدو کیڑے (Tapeworm)
۵۔ پاخانے میں عموماً ملپ، چھوٹے، اور کدو کیڑے ہی نظر آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کیڑوں میں خون چوسنے والے کیڑے (ہک ورم) اور چابک ناکرم بڑی تعداد میں موجود بھی ہوں۔ مگر پاخانہ میں کبھی دکھائی نہ دیں۔
نوٹ:

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں پیپرازین Piperazine شامل ہیں۔ یہ مِلپوں اور چھوٹوں کے خلاف کارآمد ہے۔ دوسرے کیڑوں کا علاج دوسری ادویہ سے کیا جا سکتا ہے۔



ملپ
لمبائی: ۲۰ سے ۳۰ سینٹی میٹر
رنگ: گلابی یا سفید

پھیلنے کا طریقہ

پاخانہ سے منہ تک: صفائی کی کمی کی وجہ سے، مِلپوں کے انڈے ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتے ہیں۔

صحت پر اثر

انڈوں کو نگل لینے کے بعد ان میں سے ننھے ننھے کیڑے نکل کر خون کی نالیوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جسم پر کھجلی ہوتی ہے۔ پھر یہ ننھے ننھے کیڑے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ بعض اوقات اس وجہ سے سوکھی کھانسی آتی ہے۔ شدید حالت میں جہاں ڈاکٹر نہیں

مونیہ ہوجاتا ہے اور کھانسی میں خون آتا ہے۔ کھانسنے کے عمل میں نتھے کیڑے اوپر آتے ہیں مگر دوبارہ نگلیے جاتے ہیں۔ یوں یہ کیڑے انٹریوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ نشوونما پا کر بڑے ہوجاتے ہیں۔

انٹریوں میں بہت سے ملبے بے چینی، بدہضمی اور کمزوری پیدا کرتے ہیں۔ جن بچوں میں ملبے پائے جاتے ہیں ان کے پیٹ بڑے سوجے ہوتے ہیں۔ ملبوں کی وجہ سے دمر، دورے یا آنت کی خطرناک رکاوٹ شافو ونا دور ہی پیدا ہوتی ہیں۔ بخار کے دوران بعض اوقات کرم پاخانہ میں نکلنے کے علاوہ بچہ کے منہ یا ناک میں سے بھی رینگ رینگ کر باہر نکل آتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً یہ کیڑے رینگ رینگ کر ہوا کی نالی میں بھی آجاتے ہیں۔ اس طرح سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔

روک تھام

پاخانہ (بیت الخلا) استعمال کریں۔ کھانا چھونے اور کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔ اس باب کے پہلے حصے میں سہا بن کردہ صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

علاج

پیرازین (Piperazine) کی ایک خوراک عموماً ملبوں سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ بعض گھریلو علاج بھی کافی حد تک مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ (پہلے باب میں پسینے کا استعمال دیکھیں)

چھونے (پن ورم) (انٹیرو بیس) Enterobius
لبائی: ایک سینٹی میٹر، رنگ: سفید، شکل: نہایت باریک، دھاگہ نما

پھیلنے کا طریقہ

یہ کرم پیٹھ (جائے ہزار) کے باہر والے حصے پر ہزاروں انڈے دیتے ہیں ان جہاں ڈاکٹر نہیں



کی وجہ سے خصوصاً رات کو خارش پیدا ہوتی ہے۔
کھینچنے سے یہ انڈے بچے کے ناخنوں پر لگ جانے
ہیں۔ یوں وہ اس کے اپنے اور دوسروں کے
منہ تک باسانی پہنچ جاتے ہیں۔ اس طرح اور لوگ
بھی چمونوں کی عفونت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

صحت پر اثر

اگرچہ یہ کرم خطرناک نہیں تو بھی خارش کی وجہ سے بچہ کی نیند خراب ہو جاتی
ہے اس کا صحت پر مضر اثر پڑتا ہے۔

علاج اور روک تھام

- جس بچے کو چومنے ہوں اسے سوتے وقت بہت تنگ لنگوٹ یا پاجامہ پہنانا
چاہیے تاکہ وہ کھینچنے سے باز رہے۔
- سوکر اٹھنے اور پاخانہ کرنے کے بعد بچہ کے ہاتھ اور پیٹھ صابن سے دھوئیں۔ کھانا
کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- بچہ کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بچہ کو اکثر منہلائیں، اور اس کے پٹرے بدلیں (خصوصاً پیٹھ اور ناخن اچھی طرح
دھوئیں۔
- سونے سے پہلے بچہ کی پیٹھ (جائے براز) میں اور ارد گرد ویسلین لگا دیں۔
اس سے خارش نہیں ہوگی۔
- بچہ کو پیٹ کے کیڑوں کی دوا دیں جس میں پیرازین شامل ہو۔ بچے کے پیٹ
کے کیڑوں کا علاج کرنے کے ساتھ اگر پورے خاندان کا علاج کیا جائے تو بہت
بہتر ہوگا۔
- چمونوں کی بہترین روک تھام صفائی ہے۔ بے شک دواکرموں سے تھپکا راولوا
جہاں ڈاکٹر نہیں

دیتی ہے لیکن اگر ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو وہ پھر لاحق ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے صرف تقریباً چھ ہفتے تک زندہ رہتے ہیں۔ صفائی کے بنیادی اصولوں پر اچھی طرح عمل کرنے سے، دوائی کے بغیر بھی، اکثر کرم چند ہی ہفتوں میں غائب ہو جاتے ہیں۔

جائک نما کرم

(ٹرائیکوسینالس) (ٹرائیکورس) Trichocephalus

لمبائی: تین سے پانچ سینٹی میٹر۔ رنگ: گلابی یا سرسئی۔
یہ کرم پیوں کی طرح ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے مذہ تک پہنچتا ہے۔ اگرچہ اس سے نقصان بہت کم ہوتا ہے تاہم یہ اسہال کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ بچوں میں بعض اوقات اس کی وجہ سے آنت کا کچھ حصہ پیٹھ (جائے براز) سے باہر نکل آتا ہے۔ اس کو (ڈھنڈری) (Prolapse of the rectum) کہتے ہیں۔

روک تھام

وہی جو پیوں کے لیے ہے

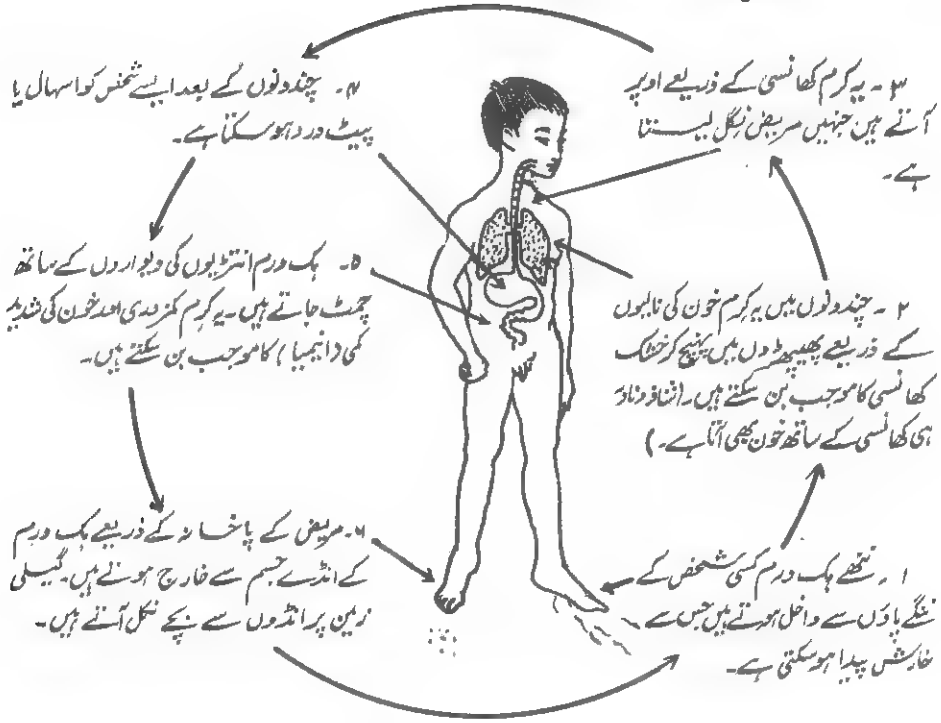
علاج

اگر کرم باعث تکلیف ہوں تو تھابینڈازول (Thiabendazole) یا مینبڈازول (Mebendazole) لکھائیں۔ اما مستقیم (ڈھنڈری) باہر نکل آئے تو بچہ کو الٹا کر کر کے باہر نکلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس عمل سے یہ واپس اندر چل جائے گی۔

ہک ورم

لمبائی: ایک سینٹی میٹر۔ رنگ: سرخ
ہک ورم عموماً پاخانہ میں نہیں دیکھے جاسکتے۔ ان کی موجودگی کا یقین کرنے کے لیے پاخانہ کا تجزیہ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

ہک ورم پھیلنے کا طریقہ



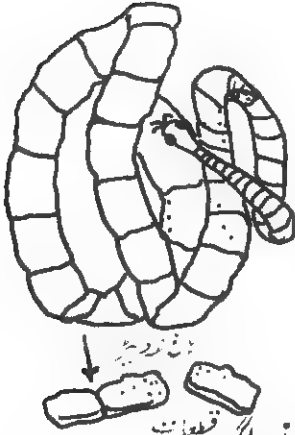
ہک ورم کی عفونت بچپن کی سب سے زیادہ نقصان دہ بیماری ثابت ہو سکتی ہے۔ جو بھی بچہ خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا ہو کر نہایت زرد ہو جائے یا مٹی کھانے لگے وہ ہک ورم کا حامل ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کے پاخانہ کا تجزیہ کروایا جاتا چاہیے۔

علاج

تھیا بنڈازول (Thiabendazole)۔ میبنڈازول (Mebendazole)۔ ٹیٹرا کلورو اتھائلین (Tetrachloroethylene) (ٹی۔ سی۔ ای) یا بیضی نیم استعمال کریں۔ (خون کی کمی (انیمیا) کا علاج، فولاد سے بھرپور خوراکیں کھانے یا اگر ممکن ہو تو فولاد کی گوبیاں کھانے سے کریں۔

ہک ورم کی روک تھام کریں! بیت الخلا بنا
کر استعمال کریں۔ بچوں کو ننگے پاؤں نہ پھرنے دیں۔

کدو کیڑے

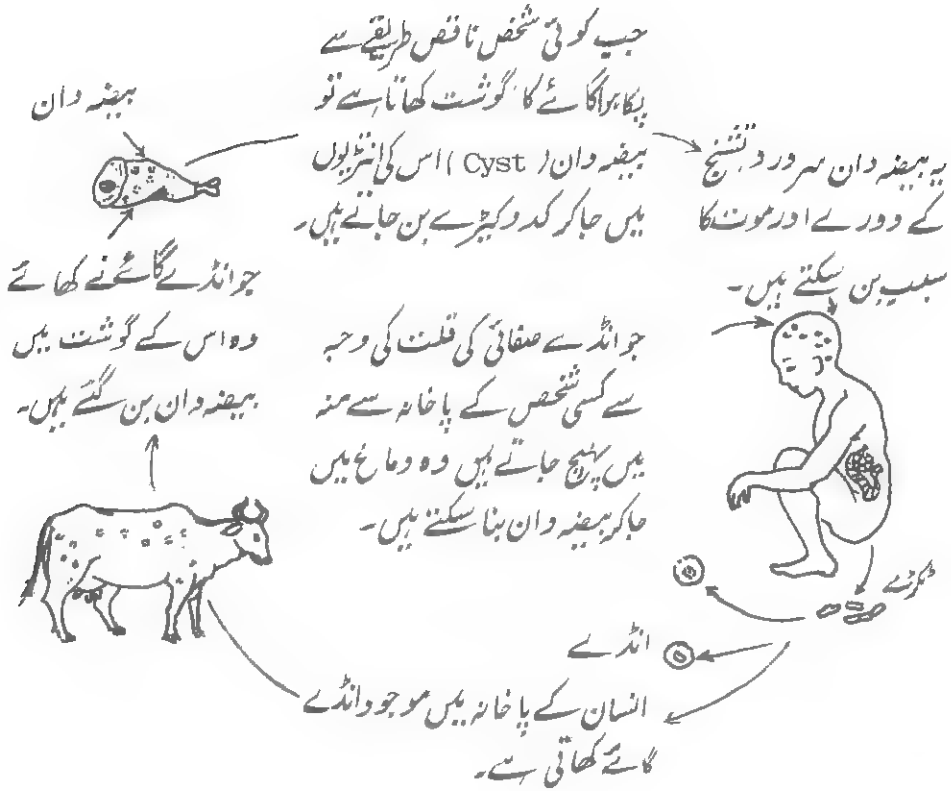


کدو کیڑے انٹریوں میں
نشو و نما پا کر کئی میٹر لمبے ہو
جاتے ہیں۔ مگر چھوٹے، چھٹے
اور سفید ٹکڑے جو پاخانہ میں
پاتے جاتے ہیں۔ عموماً ایک
سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔
دقتاً فوقتاً شاید کوئی ٹکڑا انبات

خود بھی رینگ کر باہر آ جاتے اور یوں بچے کیڑوں پر نظر آنے لگے۔
لوگوں کو کدو کیڑے، گائے وغیرہ کا گوشت، جو اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو، کھانے
سے پڑ جاتے ہیں۔ سوڑ کا گوشت خصوصاً قابل ذکر ہے۔

روک تھام

ہر قسم کا گوشت اچھی طرح پکانا چاہیے۔ یقین کر لیں کہ جھننے ہوئے گوشت کے
اندر کوئی حصہ بچا نہ رہے۔



صحت پر اثر

کدو کیڑے انٹریوں میں بعض اوقات معمولی پیٹ درد کے علاوہ چند اور مسائل
بھی پیدا کرتے ہیں۔

سب سے بڑا خطرہ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب بیضہ دان (چھوٹی پھیلیاں
جن میں ننھے کرم ہوتے ہیں) کسی شخص کے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ اس وقت
ہوتا ہے جب انڈے مرہیں کے پاخانہ سے اس کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اسی وجہ
سے، جس کو بھی کدو کیڑے ہوں اسے صفائی کے بنیادی اصولوں پر بڑی احتیاط
سے عمل کرنا چاہیئے اور جتنی جلد می ہو سکے علاج کروانا چاہیئے۔

علاج

نیکلوسامائیڈ (Niclosamide) (ایومین Yomesan)، ڈائی کلوروفن (ڈیٹیلین)

جہاں ڈاکٹر نہیں

(Dichlorophen) یا کوئائکرائین (Quinacrine) (مبپاکرائین Mepacrine) یا (آتابرائین Atabrine) کھائیں۔ ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔

ٹرکینوسس (Trichinosis)

ٹرکینوسس کے کرم پاخانہ میں کبھی نظر نہیں آتے بلکہ انٹریوں میں دھنس کر پیٹھوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ کرم بھی کدو کیڑوں کی طرح آلودہ یا غلط طریقہ سے پکا ہوا گوشت کھانے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

صحت پر اثر

آلودہ گوشت کھانے کی مقدار کے مطابق گوشت کھانے والے پر مختلف اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگر گوشت کم مقدار میں کھایا جائے تو وہ کوئی اثر قبول نہیں کرتا۔ اگر مقدار زیادہ ہو تو وہ بیمار ہو کر مر بھی سکتا ہے۔ ایسا آلودہ گوشت کھانے والا شخص کھانے کے چند گھنٹے سے پانچ دن بعد یا تو اسہال میں مبتلا ہو جائے گا یا نہایت سخت بیمار پڑ جائے گا۔

تشویشناک حالتوں میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔

- کپکپی کے ساتھ بخار
- اعصابی درد
- آنکھوں کے چوگرد سوزش اور بعض اوقات پاؤں کی سوزش۔
- جلد پر چھوٹی چھوٹی خراشیں (سیاہ یا نیلے دھبے)
- آنکھوں کی سفیدی سے خون بہنا۔
- تشویشناک حالتیں تین یا چار ہفتے تک رہ سکتی ہیں۔

علاج

فوراً طبی امداد حاصل کریں! تمنا بیا بینڈازول بھی کسی حد تک مفید ہے۔ کارٹیکو سٹرایڈز (Cortico-steroids) بھی مفید ہیں مگر یہ کارکن صحت یا ڈاکٹر کی

ہدایت پر ہی استعمال کریں۔

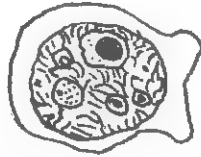
توجہ فرمائیں کہ

اگر بہت سارے لوگ ایک ہی جانور کا گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں تو ٹرکنوسس ہی کا شبہ کوں۔ یہ مرض خطرناک ہے! طبی امداد حاصل کریں۔

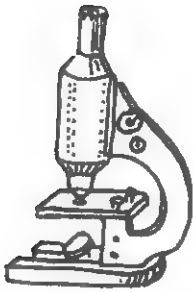
ٹرکنوسس کی روک تھام

اگر گوشت کھانا ہی سو تو صرف اچھی طرح پکایا ہوا گوشت کھائیں!

امیبا، خوردبین میں امیبا ایسا سے نظر آتا ہے۔



ایمیبے



خوردبین

یہ کرم تو نہیں مگر چھوٹے چھوٹے جاندار یا طفیلی کیڑے ہیں جو صرف خوردبین ہی سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ خوردبین ایسا آلہ ہے جس میں چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔

امیبا کی نقل و حمل کا طریقہ

امیبا زدہ لوگوں کے پاخانہ میں ایسے ہزاروں طفیلی جاندار ہوتے ہیں۔ یہ جاندار ناقص حفظان صحت کی وجہ سے پینے کے پانی اور خوراک میں چلے جاتے ہیں۔ یوں دوسرے لوگ بھی ان کی زد میں آجاتے ہیں۔

امیبا کی عفونت کی نشانیاں

اکثر صحت مند لوگوں کے جسم میں ایمبے ہوتے ہیں، مگر وہ ان سے بیمار نہیں جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتے۔ تاہم ایسے شدید اسہال یا پچیش (اسہال کے ساتھ خون آنا) کی ایک عام وجہ ہیں۔ یہ بات خصوصاً ان لوگوں کے متعلق ٹھیک ہے جو بیچارے پہلے ہی دوسری بیماریوں اور ناقص غذا بیت کی وجہ سے کمزور ہو چکے ہوں۔ کبھی کبھار ایسے جگر میں دردناک اور خطرناک پھوڑوں کے موجب بھی بنتے ہیں۔

مثالی امیبائی پچیش مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتے ہیں

- نوبتی اسہال (جو کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جاتے ہیں) بعض اوقات ان کے درمیانی وقفوں میں قبض ہو جاتا ہے۔
 - پیٹ میں اینٹھن (مروڑ) پڑنا اور بیت الخلا میں بار بار جانے کی حاجت محسوس ہونا۔ بے شک پاخانہ بہت کم یا بالکل نہ آئے۔ یا صرف لیس دار رطوبت خارج ہو۔
 - بہت نرم (مگر عام طور پر پانی کی طرح تیلے نہیں) پاخانہ جس کے ساتھ بہت سارا لیس دار مادہ ہو۔ بعض اوقات اس پر خون کے دھبے بھی ہوتے ہیں۔
 - تشویشناک حالتوں میں بہت خون ہو جانے کی وجہ سے مریض نہایت کمزور اور بیمار ہو سکتا ہے۔
 - عموماً بخار نہیں ہوتا۔
 - جن اسہال کے ساتھ خون آئے وہ ایسے یا بیکیٹیریہ کی وجہ سے لگتے ہیں۔ تاہم بیکیٹیریہ کی وجہ سے لگنے والے اسہال (شکید) نسبتاً زیادہ جلد سی لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس میں پاخانہ زیادہ ہوتا ہے اور تقریباً ہمیشہ بخار ہوتا ہے۔
- بالعموم

اسہال + خون + بخار = بیکیٹیریائی عفونت (شکیدہ)
اسہال + خون = ایسے

بعض اوقات خونی دستوں (اسہال) کی اور بھی وجوہات ہوتی ہیں۔ وجہ کا تعین پاخانے کے تجزیہ سے ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات ایسے جگر میں جا کر پھوٹا یا پیپٹ کی تھیلی سی بنا دیتے ہیں جس سے شکم کے درہے بالائی حصے میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ درد سینے کی دھنکی طرف پھیل سکتا ہے جو چلنے پر شدت اختیار کر جاتا ہے (اس کا موزانہ پتے کے درد، ورم جگر، اور صلابت جگر سے کریں) ان علامات کا حامل شخص اگر کھانسنے پر بھوری مائل بلغم خارج کرے تو امیبائی پھوٹا اس کے پھپھرے میں رس رہا ہے۔

علاج

- اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کر کے پاخانہ کا تجزیہ کرائیں۔
- آنتریوں کی معمولی سی امیبائی عفونت کا علاج صرف ٹریٹاسائیکلین یا اس کے ساتھ ڈی آؤڈوہائیڈروکسی کوئین (Diiodohydroxyquin) سے کیا جاسکتا ہے۔
- شدید پیچش یا امیبائی پھوڑے کے لیے ٹریٹاسائیکلین کو میٹرونائڈازول (Metronidazole) کے ساتھ کھائیں۔ اگر میٹرونائڈازول دستیاب نہ ہو تو کلورو کوئین استعمال کریں۔

روک تھام

بیت الخلا بنا کر استعمال کریں۔ پینے کے پانی کے ماخذ کو گندگی سے بچانے کی غرض سے صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ امیبائی پیچش کی روک تھام کرنے کے لیے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ تیز تھکان اور نشہ سے دور رہنا بھی ضروری ہے۔



جیاردیا

جیاردیہ (Giardia)

جیاردیہ بھی ایسے ہی طرح کا خوردبینی طفیلی جاندار ہے جو آنتریوں میں رہتا اور خصوصاً بچوں میں اسہال کا عام موجب ہے۔ اسہال مزمن (پرانی) یا نوینی کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جانے والے بھی ہو سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جس شخص کو ایسے پیلی، بدبودار اور بھاگ والے اسہال لگے ہوں (بلبلوں سے مجھڑے ہوئے ہوں) مگر جن میں خون یا لیس دار مادہ نہ ہو وہ غالباً جیبا رڈیا کا مریض ہے۔ شکم ہوا (گلیس) سے پھولا ہوا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ انٹریوں میں معمولی سی اینٹھیں پڑ جاتی ہیں اور مریض بہت ہوا خارج کرتا ہے۔ اس حالت میں غمو ما بخار نہیں ہوتا۔

جیبا رڈیہ کی عفونتیں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اچھی غذا مفید ہے۔ شدید حالتوں میں بہترین دوا میٹرونائیڈازول ہے۔ کینوناکرین (Quinacrine) اور (آتابرین Atabrine) تو سستی ہیں مگر اتنی کار آمد نہیں۔

خون کے پتہ نما پیٹے کیڑے (وشائع یا مثقبات) (Flukes)

شکستہ سومی آسس (Schistosomiasis) یا (Bilharzia بل ہارزیا) یہ ایک عفونت ہے جو خون کی نالیوں میں داخل ہونے والے کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ دنیا کے صرف مخصوص علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ افریقہ کے کئی علاقے، مشرق وسطیٰ اور وسطی امریکہ کے حصوں میں عام ہے۔ جس علاقے میں یہ بیماری پائی جاتی ہے وہاں اگر کسی کے پیشاب میں خون آئے تو اسے خلوک کے انڈے دیکھنے یا معلوم کرنے کی غرض سے خوردبین کے ذریعہ اپنے پیشاب کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

نشانیاء

- سب سے عام نشانی پیشاب میں خون آنا ہے خصوصاً جب آخری قطرے نکالے جا رہے ہوں۔
- شکم کے پچھلے حصے اور ٹانگوں کے درمیان درد واقع ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً پیشاب کرنے کے بعد زیادہ شدید ہوتا ہے۔ شاید معمولی بخار اور خارش بھی ہو۔
- شاید کئی مہینوں یا سالوں کے بعد گردوں کو شدید نقصان پہنچے جو جسم کی عام خارش اور موت کا موجب بن سکتا ہے۔

علاج

اچھی غذا کھانا ضروری ہے۔ جن علاقوں میں یہ بیماری بہت عام ہے وہاں صرف شدید بیمار لوگوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ نیریڈازول (Niridazole) دیں۔ دوا کسی تجربہ کار کارکن صحت کی زیر ہدایت دی جانی چاہیے۔

ردک تھام



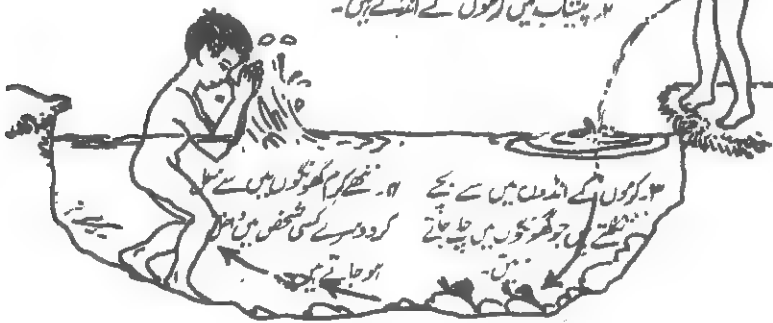
خون کے فلوک براہ راست ایک سے دوسرے شخص تک نہیں پہنچتے۔ ان کو اپنی زندگی کا کچھ حصہ ایک چھوٹے گھونگے (Snail) میں گوارنا پڑتا ہے۔

خون کے فلوک اس طرح پھیلنے ہیں

۵۔ اس طرح سے جو کئی ایسے آلودہ پانی میں جہاں عفونت زدہ شخص نے پینا یا کیا ہوا تیرنا یا جسم دھونا ہے وہ بھی عفونت زدہ ہو جاتا ہے۔

۱۔ عفونت زدہ شخص پانی میں پینا کرتا ہے۔

۲۔ پینا میں کرموں کے انڈے ہیں۔



شکستہ سومی آکسس (کی ردک تھام کرنے کے لیے) ہمیں چاہیے کہ گھونگے مارنے

اور عفونت زدہ لوگوں کا علاج کرنے والے پر دگرا موں کے ساتھ تعاون کریں۔ مگر سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ ہر ایک کو صرف بیت الخلا میں پیشاب کرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے پانی کے قریب کبھی پیشاب نہیں کرنا چاہیئے۔
نوٹ:

ایک اور قسم کا فلوک آنتوں میں عفونت پیدا کرتا ہے اور خونی اسہال کا موجب بنتا ہے۔ پاخانے میں ان کرموں کے انڈے ہوتے ہیں۔ لہذا اس صورت میں مجبیت لٹلا کا استعمال کرنا اور پینے والے پانی کے قریب، یا جہاں لوگ نہاتے ہیں، رفع حاجت قطعاً کرنا ضروری ہے۔

مدافعتی ادویہ اور حفاظتی ٹیکے

سادہ مگر یقینی تحفظ

حفاظتی ٹیکے بہت سی خطرناک بیماریوں کے خلاف تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ اگر کارکن صحت آپ کے گاؤں میں حفاظتی ٹیکے نہیں لگاتے تو آپ اپنے بچوں کو قریب ترین مرکز صحت میں ٹیکے لگوانے کے لیے لے جائیں۔ تندرستی کے دوران حفاظتی ٹیکے لگوانا بیماری میں ٹیکے لگوانے بہتر ہے۔ حفاظتی ٹیکے عموماً مفت لگائے جاتے ہیں۔
۱۔ خناق، کالی کھانسی اور کزاز (تشیج) کے لیے ڈی۔ پی۔ ٹی کے ٹیکے مکمل تحفظ کے لیے بچے کو تین ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلا، ٹیکہ دو ماہ کی عمر میں؛ دوسرا تین ماہ کی عمر میں اور تیسرا اس سے ایک سال بعد (مختلف ممالک مختلف اوقات استعمال کرتے ہیں)۔

۲۔ پولیو (بچوں کا فالج) تین ماہ تک بچہ کو ہر ماہ قطروں کی صورت میں دوا پلائی جاتی ہے۔ بعض ممالک میں پولیو کی یہ حفاظتی دوا سب سے پہلے پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ کو دی جاتی ہے۔ دیگر ممالک میں جب بچہ دو مہینہ کا ہو جائے تب یہ دوا دیتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

قطرے دینے سے دو گھنٹے پہلے یا دو گھنٹے بعد میں بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔
۳۔ تپ دق کے لیے بی۔ سی۔ جی دینے کدھے کی جلد میں ایک ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔
بچوں کو یہ ٹیکہ پیدائش پر یا اس کے بعد کسی بھی وقت لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گھر
کے کسی فرد کو پہلے ہی سے تپ دق ہو تو حفاظتی ٹیکہ جلد لگوانا خصوصاً ضروری ہوتا
ہے۔ ٹیکے سے ایک زخم سا پیدا ہو جاتا ہے جس سے داغ پڑ جاتا ہے۔

۴۔ خسرہ کے لیے نو سے چودہ ماہ کی عمر تک صرف ایک ہی ٹیکہ درکار ہے۔
۵۔ کزاز (تشیخ) ۱۲ سال کی عمر سے بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے سب سے
ضروری ٹیکہ کزاز کا ہے۔ تین ماہ تک ہر ماہ ایک ٹیکہ، پھر ایک سال کے بعد ایک
ٹیکہ اور پھر دس سال کے بعد ایک ٹیکہ۔ ہر ایک کو اور خصوصاً حاملہ خواتین کو کزاز
کے حفاظتی ٹیکے لگنے چاہئیں کیونکہ اس سے نومولود بچے کزاز (تشیخ) سے محفوظ رہتے ہیں۔
۶۔ چیچک۔ یہ ٹیکہ بائیں کندھے کی جلد میں لگایا جاتا ہے یہ پیدائش کے وقت یا
اس کے بعد کسی وقت بھی لگایا جاسکتا ہے۔ اس ٹیکے سے زخم بنتا چاہیے جس کا
داغ باقی رہ جاتا ہے۔ اس سے تھوڑا سا بخار بھی آتا ہے۔ بچوں کو زخم کھلنے سے
باز رکھیں۔ ایسے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔

بعض ملکوں پر ہیضہ زد بخار، کن پیڑوں، طاعون اور لاکڑے کاڑے کے حفاظتی ٹیکے بھی
دستیاب ہیں۔ عالمی ادارہ صحت خدام (کوڑھ) اور بلیریا کے حفاظتی ٹیکے بھی تیار
کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنے بچوں کو وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ خیال
رکھیں کہ ہر ٹیکہ بلحاظ ترتیب لگے۔

بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے

اس باب میں ہم نے انٹریوں اور دوسری عفونتوں کی روک تھام بذریعہ
ذاتی حفظان صحت، عوامی حفظان صحت اور حفاظتی ٹیکوں پر گفتگو کی ہے۔ اس پوری

کتاب میں آپ صحت مند جسم بنانے، غذا بابت سے بھرپور خوراک کھانے اور گھریلو علاج معالجوں اور جدید ادویہ کا عقل مندانہ استعمال کرنے سے بیماریوں اور چوڑوں کی روک تھام کرنے کے متعلق ہدایات پائیں گے۔

دیہی کارکن صحت کے تعارف میں ناقص صحت پیدا کرنے کی منا من حالتوں کو بدلنے کی غرض سے لوگوں کو متحد کرنے کے بارے میں خیالات پیش کیے گئے ہیں۔ باقی ابواب میں، جیسے کہ صحت کے مخصوص مسائل کا مفصل بیان کیا گیا ہے، آپ ان کی روک تھام کے متعلق بہت سی ہدایات پائیں گے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ اپنے گھر اور گاؤں کو قابل رہائش اور صحت افزا جگہیں بنا سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ تشویشناک بیماری اور قبل از وقت موت کی روک تھام کا بہترین طریقہ بروقت اور عقل مندانہ علاج ہے۔

جلد اور عقل مندانہ علاج، مدافعتی طب کا ایک اہم جزو ہے۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے میں روک تھام کے چند پہلو، جو اگرچہ اس کتاب کے دیگر حصوں میں بھی تھوڑے بہت بیان کیے گئے ہیں مگر اس وقت خاص توجہ طلب ہیں، بیان کرنا چاہتا ہے۔

صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

لوگوں کی بعض عاداتیں نہ صرف ان کی اپنی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں بلکہ کسی نہ کسی طریقہ سے ان کے گرد و نواح کے لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایسی بہت سی عادات ترک کی جاسکتی ہیں۔ مگر سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان عادات کو توڑنا یا چھوڑنا کیوں ضروری ہے۔

شراب نوشی

اگرچہ شراب نوشی بعض لوگوں کو وقتی یعنی عارضی خوشی فراہم کرتی ہے تاہم

جہاں ڈاکٹر نہیں



یہ عادات ایسے لوگوں کی بیویوں اور بچوں کے لیے وبال جان ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار تھوڑی بہت پینے سے شاید بظاہر زیادہ نقصان نہ لگے۔ مگر تھوڑی تھوڑی ہی سے زیادہ پینے کی لت پڑتی ہے۔ اس دنیا کے بیشتر حصوں میں شراب پینے والوں کی بھی صحت کے اہم مسائل کی بنیادی وجہ شراب نوشی ہے۔ شراب نوشی نہ صرف شرابی کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے (صلابت جگر جیسی بیماریاں پیدا کرنے سے) بلکہ یہ خاندان اور معاشرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے مضر ثابت ہوتی ہے۔ نشہ کی حالت میں

فیصلہ کرنے کی قوت، اور ہوش و حواس قائم نہ ہونے کی صورت میں خود داری اور غیر قصدی کھوجانے کی وجہ سے یہ بہت ناخوشی، تباہی، اور تشدد کا باعث بنتی ہے جس سے متاثر ہونے والے لوگ سب سے زیادہ قریبی عزیز ہوتا ہوتے ہیں۔

کننے والدین نے اپنی آخری کوڑی تک کو شراب پر خرچ کر دیا ہے جب کہ ان کے بچے بھوکے تھے؟ کننے امراض صرف اس وجہ سے لاحق ہوتے ہیں کیونکہ آدمی جو تھوڑا بہت پیسہ کماتا ہے اپنے خاندان کی حالت بدلنے کے لیے اسنغال کرنے کی بجائے شراب پر خرچ کر دیتا ہے؟ کننے لوگ اپنے عزیزوں کو تکلیف دینے کی وجہ سے اپنے آپ سے متنفر ہو کر یاد بھولانے کے لیے "یا غم غلط کرتے" ہکے لیے ایک بار پھر شراب پی لیتے ہیں؟

جب کسی کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس کے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت اور خوشی کے لیے شراب نقصان دہ ہے تو اسے کیا کرنا چاہیے؟ پہلے اسے اعتراف کرنا چاہیے کہ اس کا مسئلہ شراب نوشی ہے۔ اس لیے اسے اپنی ذات اور دوسرے کے سامنے دیانت دار ہونا ہوگا۔ بعض افراد شراب نوشی بند کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اکثر اوقات شراب نوشی کرنے والے کو اپنے خاندان، دوستوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور دیگر حضرات سے، جو سمجھتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے، امداد سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ خود کبھی بڑے شرابی ہو کر تھے، نفع اور جنہوں نے یہ عادات ترک کر دی ہے، اکثر اوقات دوسروں کے، اس عادت سے نجات دلوانے میں بہترین دوست ثابت ہوتے ہیں۔

شراب نوشی ذاتی مسئلہ کم اور معاشرتی زیادہ ہے۔ اس نکتے کو پہچاننے والا معاشرہ تبدیلی لانے والوں کی حوصلہ افزائی کر کے قابل تحسین کردار ادا کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے میں شراب کے غلط استعمال پر فکر مند ہوں تو ان مسائل پر گفتگو کرنے اور مناسب اقدام کے لیے ایک مجلس کا انتظام کریں۔

جب لوگ مل کو کام کرتے اور ایک دوسرے کی امداد اور سہارا بنتے ہیں تو بہت سارے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔

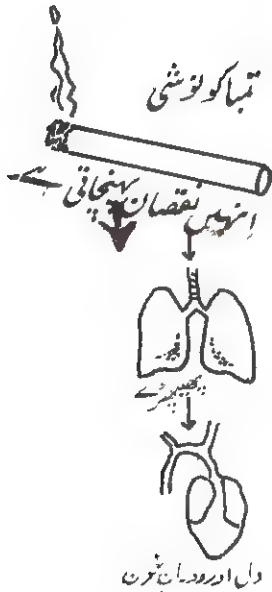
تبہ کو نوشی

تبہ کو نوشی آپ اور آپ کے خاندان کی صحت کے لیے مضر ہے کیونکہ:

۱۔ تبہ کو نوشی پھیپھڑوں اور ہونٹوں کے سرطان کے امکان کو بڑھاتی ہے۔ کوئی جتنی زیادہ تبہ کو نوشی کرے گا اس کے سرطان سے مرنے کے اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے۔

۲۔ تبہ کو نوشی پھیپھڑوں کے تشویشناک امراض پیدا کرتی ہے جن میں ہوا کی نالیوں کی منہرمن (پرائی) سوزش، معدہ اور پھیپھڑوں کا ٹھہیلہ اور دم بھی شامل ہیں۔ جن لوگوں کو یہ امراض پہلے سے ہی لاحق

جہاں ڈاکٹر نہیں



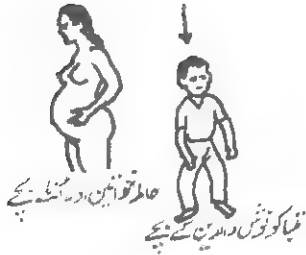
ہیں یا جن لوگوں کو دمر ہے، تمباکو نوشی ان کے لیے
مہلک ہے۔

۳۔ تمباکو نوشی معدے کے ناسور بڑھاتی اور مزید
خراب کرتی ہے۔



۴۔ جن بچوں کے والدین تمباکو نوشی کرتے ہیں انکو
تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے بچوں کی نسبت
لمبیا اور دیگر تنفسی امراض زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔

۵۔ تمباکو نوشی قلبی امراض اور سٹروک (Stroke)
سے دوچار ہونے یا ان کے باعث موت کے امکانات
بڑھاتی ہے۔



۶۔ دوران حمل تمباکو نوشی مادوں کے بچے،
غیر تمباکو نوشی مادوں کے بچوں کی نسبت قدمے
چھوٹے ہوتے ہیں۔



۷۔ والدین، اساتذہ اکرام، کارکنانِ صحت اور دیگر
لوگ تمباکو نوشی حضرات بچوں اور نوجوانوں کے لیے

سہایت مضر صحت نمونہ پیش کرتے ہیں اور وہ ان میں تمباکو نوشی کی عادت کے امکانات
کا اضافہ کر دیتے ہیں۔

۸۔ تمباکو نوشی پر روپیہ صرف ہوتا ہے۔ لگاتاریوں سے جیسے بہت تھوڑا خرچ آتا
ہے، مگر جمع ہو کر یہ بہت بڑی رقم بن جاتی ہے۔ کسی غریب مالک میں بہت غریب
لوگ تمباکو پر جو روپیہ خرچ کرتے ہیں، وہ اس رقم سے زیادہ ہوتا ہے جو ملک انفرادی
محافظ سے صحت کے پروگرام پر خرچ کرتے ہیں۔ اگر تمباکو پر خرچ ہونے والا پیسہ
خوراک پر خرچ کیا جائے تو بچے اور پورا خاندان زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

دوسروں کو صحت مند دیکھنے کے خواہاں بنو۔ تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔
مزید اسے چاہیے کہ تمباکو نوشی بند کرنے کے متعلق دوسروں کی حوصلہ افزائی
بھی کرے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

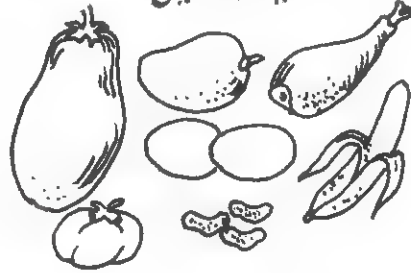
بوتلیں (بوتلیں، سوڈا واٹر، کوک، کوئلے وغیرہ)

بعض علاقوں میں یہ مشروبات بڑے مقبول عام ہیں۔ اکثر اوقات ماں ناقص غذا یافتہ بچے کے لیے ایسی بوتلیں خرید لیتی ہے جب کہ انہی پیسوں سے انڈے یا کوئی اور غذا بیت سے بھر پور خوراک خریدنا ان سے کہیں بہتر تھا۔

اگر آپ اپنے بچوں کو تندرست و توانا رکھنا چاہتے ہیں مگر آپ کے پاس زیادہ پیسے نہ ہوں تو:
انہیں انڈے اور غذا بیت سے بھر پور خوراک خرید کر کھلائیں۔
بوتلوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔



نہیں



ہاں

بوتلوں میں چینی کے سوا اور کوئی غذائی جزو نہیں ہوتا اتنی چینی پر جتنے پیسے صرف ہوتے ہیں دراصل وہ اتنی منگلی نہیں ہوتی۔ جن بچوں کو بہت سی بوتلیں اور مٹھائیاں کھلاتی جاتی ہیں ان کے دانت چھوٹی عمر ہی میں خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتلیں تیز رفتاری بدھنمی اور معدے کے ناسور کے مریضوں کے لیے خصوصاً نقصان دہ ہیں۔
پھلوں سے تیار کردہ مشروب بوتلوں سے کہی درجے بہتر، صحت افزا اور اکثر اوقات سستے بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کو بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

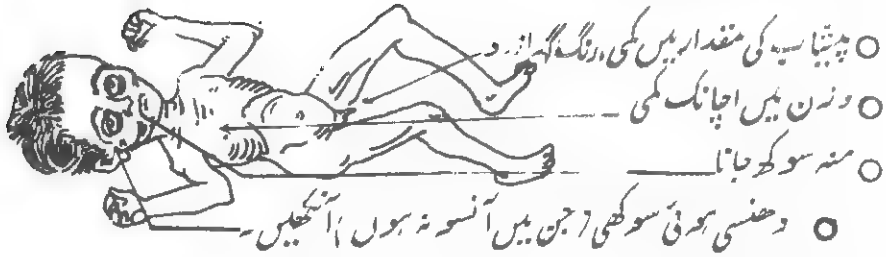
عام امراض

نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) Dehydration
 اکثر بچے اسہال میں مبتلا ہو کر اس لیے مر جاتے ہیں کیونکہ ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کو نابیدگی کہتے ہیں۔
 نابیدگی تب ہوتی ہے جب جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار جسم میں داخل ہونے والے پانی کی مقدار سے زیادہ ہو۔ پانی کی یہ کمی شدید اسہال کی وجہ سے (خصوصاً جب نئے آتی ہو) ہے۔ یہ ایسی شدید بیماری ہے جس میں مریض کھانے پینے کے قابل نہیں ہوتا۔
 ہر عمر کے لوگ نابیدگی کا شکار ہو سکتے ہیں مگر یہ حالت بچوں میں جلدی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ان کے لیے سب سے زیادہ خطرناک بھی ثابت ہوتی ہے۔

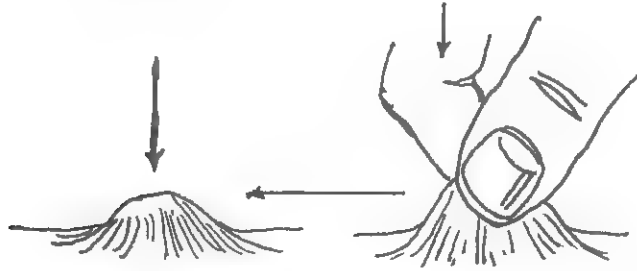
اسہال میں مبتلا بچوں کو نابیدگی کا خطرہ ہے۔

ہر شخص کا نابیدگی کی نشانیوں اور ردک محض سے واقف ہونا ضروری ہے۔

نابیدگی کی نشاںیاں



- پیشاب کی مقدار میں کمی، رنگ گہرا۔
- وزن میں اچانک کمی۔
- منہ سوکھ جانا۔
- دھنسی ہوئی سوکھی (جن میں آنسو نہ ہوں) آنکھیں۔
- نوموود بچوں کا تالو اندر کی جانب دھنسنے جانا۔
- جلد کی لچک اور کھینچ جانے کی خصوصیت کا کم یا ختم ہو جانا۔
- جلد وایتی دوا لگیوں سے ایسے اگر اٹھائی ہوئی جلد دوبارہ اپنی جلد پر نہ گئے تو سمجھیں کہ بچہ نابیدگی میں مبتلا ہو چکا ہے۔



شدید نابیدگی سے مندرجہ ذیل نشاںوں رونما ہو سکتی ہیں:

- تیز مگر کمزور نبض
- بخار
- تیز گرمی سانس
- تشنگ (دورے)

نابیدگی کا علاج اور روک تھام

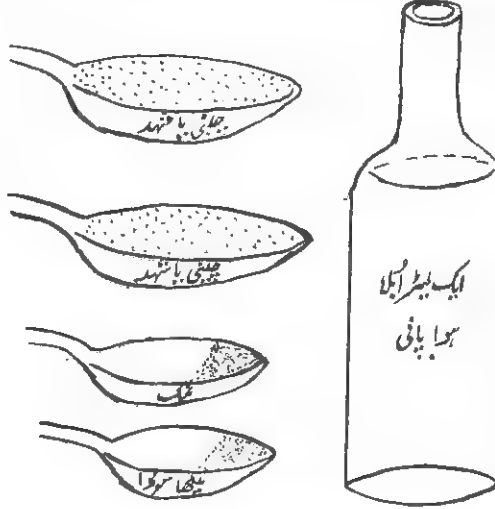
- نابیدگی میں مبتلا شخص کو بہت ساری مالتات یعنی پانی، پھلوں کا رس، شور بہ وغیرہ پینے چاہئیں۔ تاہم نابیدگی شروع ہو جانے کا انتظار نہ کرتے رہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

● اگر اسہال کے مریض کو (چاہے اسے قے آتی ہو یا نہ) ابتدا ہی سے بہت ساری مائع اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب دنیا شروع کر دیا جائے تو عموماً تابیدگی کو روکا جاسکتا ہے۔ یہ بات اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

● تابیدگی کی روک تھام اور علاج کیلئے جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مندرجہ ذیل مشروب مفید ہے:

جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب



مندرجہ ذیل چیزیں ایک لیٹر
ابٹے ہوئے پانی میں ڈالیں۔

○ ۲ چمچ چینی یا شہد
○ ۱/۲ چمچ نمک
○ ۱/۲ چمچ میٹھا سوڑا

نوٹ: اگر میٹھا سوڑا دستیاب نہ ہو تو ۱/۲ چمچ نمک اور ڈال دیں۔ چینی سے شہد بہتر ہے۔

اگر ہو سکے تو آدھ پیالہ مائے کارس یا تھوڑا سا لیموں کا رس بھی مشروب میں ملا لیں۔

جب تک تابیدگی میں مبتلا شخص حسب معمول پیشاب نہ کرنے لگے اسے دن رات ہر پانچ منٹ کے بعد اس مشروب کی چکیاں لگوائیں۔ بالغ شخص کو ایک دن میں اس مشروب کچھن یا زیادہ لیٹروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ننھے بچے کو ایک دن میں کم از کم ایک لیٹر چاہیئے۔

اگر مریض تھے کر رہا ہو تو بھی آپ اسے اس مشروب کی چکیاں لگواتے رہیں۔ اگر مریض تابیدگی درست کرنے والا یہ مشروب کافی مقدار میں نہ پنی سکے یا اگر وہ اسے ایٹھوں کے ذریعے خارج کر دے تو فوراً کسی کارکن صحت کی تلاش کریں جو اسے دریدہ دوز محلول دے سکے۔
نوٹ:

جب بھی ممکن ہو جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب چینی کی بجائے شہد سے تیار کریں۔ شہد میں سادہ چینی (گلوکوز) ہوتی ہے۔ اسے جسم آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ شہد سے بہتر گلوکوز کا پاؤڈر ہے اگر کچھ جبری طرح سے سٹوئینڈ یہ کاشکار ہو یا شدید اسہال میں مبتلا ہو تو مشروب کو گلوکوز یا شہد سے تیار کرنا خصوصاً ضروری ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں آپ جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا پہلے سے تیار شدہ نسخہ خرید سکتے ہیں۔ اس میں گلوکوز اور مختلف نمکیات کی صحیح مقدار شامل ہوتی ہے۔

اسہال اور پچش

جب کسی شخص کو پتلے پاخانے آتے ہوں تو کہتے ہیں کہ اسے اسہال یا دست لگے ہیں۔ اگر پاخانہ میں لمبے دار مادہ (بلغم) اور خون نظر آئے تو اسے پچش لاحق ہوتے ہیں۔ اسہال خفیف یا تشویشناک ہو سکتے ہیں۔ یہ یک لخت (اچانک) اور شدید (یا مزمن) (کئی دنوں تک رہنے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔

نیچے بچوں (خصوصاً ناقص غذا بیت یا فتنہ بچوں) میں اسہال زیادہ عام اور خطرناک ہونے

ہیں۔



یہ بچہ اچھی خوراک کھاتا ہے
اس لیے اسے اسہال لگنے کے
امکانات کم ہیں۔ اگر اسے اسہال
لگ بھی جائیں تو بھی وہ بہت جلد
تھپک ہو جائے گا۔
یہ بچہ اچھی خوراک نہیں کھاتا



جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ اس لیے اسے اسہال لگنے اور ان کی وجہ سے مرنے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔
اسہال کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ان کے لیے خاص علاج کی
ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اسہال کا علاج گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے چاہے آپ ان کی
صحیح وجوہات سے واقف ہوں یا نہ۔

اسہال کی خاص وجوہات

- ۱ ناقص غذا: ناقص غذا بچہ کو کمزور کر دیتی ہے۔ ایسے بچے کو دوسری وجوہات سے اسہال زیادہ بار آور زیادہ شدت سے لگتے ہیں۔
- ۲ وائرسی عفونت یا "انٹریوں کا فلو" (عموماً خفیف اسہال)
- ۳ بیکٹیریا، امیبا، یا جبار ڈیا کی وجہ سے پیدا ہونے والی انٹریوں کی عفونت پیٹ کے لیڑے۔
- ۴ بیریوٹی عفونتی (کان کی عفونتی، دم، لوزتان، حسہ، پیشانی عفونتی)
- ۵ جیسی ادویہ سے پیدا ہونے والے ضمنی اثرات۔
- ۶ طبر با فالتسی پیرم (Falciparum) قسم کا۔ یہ افریقہ، ایشیا اور بحر اوقیانوس کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔
- ۷ زہریلی خوراک (گلٹی سٹری خوراک)
- ۸ دودھ، ختم نہ کر سکا: (خصوصاً ناقص غذا یافتہ بچوں اور بڑوں میں)
- ۹ بچوں کو نئی خوراک مہضم کرنے میں دقت۔
- ۱۰ بعض خوراکوں سے بیش حساسیت، بعض اوقات بچے گائے کے دودھ یا دوسرے دودھ سے بھی بیش حساس (الرجک) ہوتے ہیں۔
- ۱۱ امپیسیلین (Ampicillin) اور ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)
- ۱۲ مسهل، جلاب، خارش کرنے والے یا زہریلے پودے۔ بعض زہر۔
- ۱۳ زیادہ مقدار میں کچے پھل یا بجاری چکنی خوراک کھانا۔

اسہال کی روک تھام

الرجہ اسہال کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم عام ترین وجوہ عفونت اور ناقص غذا (سو تغذیہ) ہیں۔ ذاتی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے اور اچھی خوراک کھانے سے اسہال کو روکا جاسکتا ہے۔

اگر اسہال کا علاج صحیح طریقے سے کیا جائے تو ان سے مرنے والے بچوں کی تعداد کم ہو جائے گی۔



اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت، ناقص غذا یافتہ بچوں کو اسہال لگنے اور

ان سے مرنے کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ناقص غذائیت کا نیز اسہال بذات خود ناقص غذائیت کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر ناقص غذائیت کی تکلیف پہلے ہی سے موجود ہو تو اسہال اسے بہت جلد بدتر کر دیتے ہیں۔

ناقص غذائیت اور اسہال کا خبیث چکر بہت سے بچوں کی جانیں لے لیتا ہے۔

ناقص غذائیت سے اسہال لگتے ہیں۔ اسہال سے ناقص غذائیت پیدا ہوتی ہے۔

نتیجہً ایک ایسا خبیث چکر پیدا ہوتا ہے جس سے ہر مرض دوسرے کو بدتر کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے تو اچھی خوراک اسہال کی روک تھام کے لیے بہت ضروری ہے۔

اسہال کی روک تھام دراصل ناقص غذائیت کی روک تھام ہے۔ ناقص غذائیت کی روک تھام دراصل اسہال کی روک تھام ہے۔

بیماریوں کی روک تھام اور مقابلہ کرنے والی خوراکوں کے متعلق سیکھنے کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

اسہال کی روک تھام کا انحصار اچھی خوراک اور صفائی پر ہے۔ گیارہویں باب میں ذاتی اور عوامی حفظانِ صحت سے متعلق بہت سی مفید ہدایات دی گئی ہیں جن میں بیتِ انخلاء کا استعمال، صاف پانی کی اہمیت اور خوراک کو مکھیوں اور گندگی سے بچانا شامل ہے۔

شیر خوار بچوں کے اسہال کی روک تھام کے بارے چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:



○ بچہ کو بوتل کی بجائے ماں کا دودھ پلائیے؛ پہلے چار ماہ میں بچہ کو صرف ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔ ماں کا دودھ اسہال کی موجب عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو اسے پیالے اور چم سے دودھ پلائیے۔ دودھ کی بوتل کا استعمال کریں کیونکہ اسے صاف رکھنا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے اور اس سے عفونت پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہیں۔

○ جب آپ بچے کو نئی یا ٹھوس غذائیں دینا شروع کریں تو انہیں تھوڑی تھوڑی اور اچھی طرح مالیدہ کر کے کھلائیں۔ بچہ کے لیے نئی خوراک ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور اگر اسے ایک دم بہت ساری خوراک کھلا دی جائے تو اسے اسہال لگ جائیگا۔
○ بچہ کو صاف جگہ پر اور صاف ستھرا رکھیں۔ اسے منہ میں گندی چیزیں نہ ڈالنے دیں۔
○ بچہ کو خیر ضروری ادویہ نہ دیں۔

اسہال کا علاج

اسہال کی بیشتر حالتوں کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر اسہال شدید ہوں تو سب سے بڑا خطرہ ناپیدگی کا ہے۔ اگر اسہال بہت دیر تک لاحق رہیں تو سب سے بڑا خطرہ ناقص غذائیت (سوء تغذیہ) کا ہے۔ لہذا کافی مائعات پینا اور

اچھی خوراک کھانا علاج کے اہم ترین حصے ہیں۔ اسہال کی وجہ چاہے کچھ بھی ہو، مندرجہ ذیل باتیں ہمیشہ ملحوظ خاطر رکھیں:

- ۱۔ نابدیگی کی روک تھام کر کے اسے قابو میں رکھیں۔ دست میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعیات پینی چاہئیں۔ اگر اسہال شدید ہوں نابدیگی کی نشانیاں موجود ہوں تو مرہض کو جسم میں پانی کی بجائے کامشروب پلائیں۔ اگر وہ پینا نہ بھی چاہے تو بھی نرمی سے اسے پینے پر مجبور کریں۔ ہر چند منٹ بعد اسے کچھ گھونٹ لگوائیں۔
- ۲۔ مریض کی غذائی ضروریات پوری کریں۔ اسہال میں مبتلا شخص جتنی جلدی کھانا کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے کھانا کھانا چاہیے کیونکہ کھانا اس کے لیے بڑا ضروری ہے۔ یہ بات چھوٹے بچوں اور پہلے ہی سے ناقص غذا ایت کے شکار اشخاص کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

- اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پینا چاہیے۔
- کم وزن اور ننھے بچے، بڑے بچے اور کمزور شخص کو اسہال کے دوران اور بعد میں بھی تن ساز اور توانائی بخش خوراکیں کھانے رہنا چاہیے۔ اگر وہ زیادہ بیمار ہونے یا الٹیاں کرنے کی وجہ سے کھانا کھانا بند کر دے تو جتنی جلدی وہ کھانے کے قابل ہو جائے اسے کھانا کھانا چاہیے۔ بے شک پہلے پہل کھانا کھانے سے اسے زیادہ بار بار پاخانہ لگے گا مگر اس سے اس کی جان بچ جائے گی۔
- اگر کسی کم وزن بچے کو لمبے عرصے تک اسہال لگے رہیں یا اگر اسے بار بار اسہال لگتے ہوں تو اسے لمبیاں سے بھر پور زیادہ خوراکیں دیں۔ اکثر اوقات کسی اور علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

- جب کسی بڑے بچے یا اچھی غذا یافتہ بالغ کو سخت اسہال لگ جائیں تو وہ صرف شوربوں اور جسم میں پانی کی بحالی کے مشروب کے استعمال سے ہی جلدی صحت یاب ہو سکتا ہے۔ تاہم اگر اسہال ایک دن سے زیادہ دیر تک رہیں تو اسے حسب معمول کھانا کھانا شروع کر دینا چاہیے۔

اسہال میں مبتلا شخص کی خوراک

جب مریض الٹیاں کر رہا ہو یا اتنا بیمار ہو کہ کھانا کھائی نہ کھا سکے تو اسے مندرجہ ذیل چیزیں پینی چاہئیں:	دودھ ● چاولوں کا پانی (پتھ) ● انڈے یا لوبیہ کا شورپہ ● جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب۔ ●
خفنی جلدی مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو دایئیں طرف درج مشروبات کے علاوہ اسے مندرجہ ذیل خوراکوں یا ان جیسی خوراکوں سے متوازن کھانا چاہیے۔ توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں نن ساز خوراکیں	● پکے یا پکائے ہوئے دودھ (بعض اوقات یہ کھلے۔ ● کرارے بسکٹ (ہے) ● چاول ● مکئی کی روٹی ● آلو ● سیب کا مالیدہ ● پیتا

انہیں کھائیں نہ پئیں

● چکنی یا روغنی خوراکیں	● چکنائی میں پکایا ہوا کھانا	● نشہ آور مشروبات کسی بھی قسم کا مہل یا جلا بے۔
● بیشتر کچے پھل	● تیز تر کے والی خوراکیں	

اسہال اور دودھ

نئے بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ بچے کو اسہال کے دوران

ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ اس سے اسہال نہیں لگتے بلکہ اس سے بچہ کمزور نہ رہتا ہوئے میں مدد ملتی ہے۔

گائے کا دودھ خشک کر لالائی اترادودھ، اور ڈبوں میں بند دودھ اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے لحمیات کا اچھا ماحدہ ہے۔ تاہم اگر بچہ سوتوئے یہ کا شکار ہو تو اسے ہضم کرنے میں دقت کی وجہ سے مزید اسہال لگ سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اسے مختوراً سا دودھ دوسری خوراکوں کے ساتھ ملا کر دیں۔ مگر یاد رکھیں کہ اسہال میں مبتلا ماض غذا یافتہ بچہ کو کافی لحمیات ضرور ملنی چاہئیں۔ لہذا اگر دودھ کم پلاتا ہے تو اسے کی زردی یا لوبیہ کو اچھی طرح پکا کر اس کا مٹھنا خوراک میں شامل کر لیں۔ لوبیہ کے پھٹکے اتار کر ابلانے اور اس کا مالیدہ بنا لینے سے لوبیہ زود ہضم ہو جاتا ہے لوبیہ کو گھی میں نہیں پکانا چاہیئے۔

بچہ کی صحت بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ وہ اسہال میں مبتلا ہوئے بغیر ہی زیادہ دودھ پینے کے قابل ہو جائے گا۔

اسہال کے لیے ادویہ

اکثر اسہال کے لیے دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم بعض حالتوں میں صحیح دوا استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔ اسہال کی بیشتر ادویہ کم اثر یا بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ بعض تو نقصان دہ بھی ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل ادویہ اسہال کے علاج کے لیے استعمال نہ کریں

کولین (Kolin) اور پیکٹن (Pectin) والی (دافع اسہال ادویہ) مثلاً
کیو پیکٹیٹ (Kaopectate) اسہال کو روکتی اور پاخانہ سخت کرتی ہیں۔
مگر وہ نہ تو ناہیدگی کو ٹھیک کرتی ہیں اور نہ ہی عفونت کو قابو میں رکھتی
ہیں۔ بعض دافع اسہال ادویہ مثلاً ڈائی فینا کسی لیٹ Diphenoxylate
(لوموتیل Lomotil) عفونتوں کو طویل تر کر دیتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



دافع اسہال ادویہ ”ڈھکن“ کا کام کرتی
ہیں یعنی جس مواد کو خارج کر دیا جاتا
چاہیے اسے اندر ہی روکے رکھتی ہیں۔



جن دافع اسہال ادویہ میں نیومائی سین (Neomycin) یا اسٹریپٹومیسین
شامل ہوں انہیں استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ادویہ انٹریوں میں تکلیف پیدا
کر کے فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ایسی کسلیں اور بیٹراسائیکلین جیسی جراثیم کش ادویہ اسہال کی بعض
حالتوں میں کارآمد ہیں مگر یہ ادویہ (چھوٹے بچوں میں) اسہال کا باعث
بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر ان جراثیم کش ادویوں کے استعمال کے تین دن بعد
اسہال بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو جائیں تو ان کا استعمال بند کر دیں۔
ممکن ہے کہ یہ جراثیم کش ادویہ ہی اسہال کی موجب ہوں۔

کلورم فینی کول کے استعمال میں بھی بعض خطرات ہیں۔ اسے معمولی
اسہال کے لیے یا ایک ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے استعمال نہیں کرنا
چاہیے۔

اسہال میں مبتلا اشخاص کو مہل اور جلاب سرگز نہ دیں۔ ان سے مرض کی
شدت اور نابیدگی کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

مختلف حالتوں میں اسہال کا خاص علاج

اگرچہ اسہال کی بیشتر حالتوں کا علاج بہت ساری مائع اور غذائیت سے
بھر پور خوراک کھانے سے کیا جاسکتا ہے تاہم بعض اوقات خاص علاج کی بھی
ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کرنے وقت یاد رکھیں کہ اسہال کی بعض حالتیں (خصوصاً چھوٹے بچوں
میں) آنت سے باہر کی عفونتوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ کان، حلق، اور پیشانی
نظام کی عفونتوں کا ہمیشہ بغور جائزہ لیں۔ اگر یہ عفونتیں موجود ہوں تو ان کا علاج
جہاں ڈاکٹر نہیں

کریں۔ نیز خسرہ کی نشانیوں کا خیال رکھیں۔
 اگر بچے کو زکام کے ساتھ معمولی اسہال لگے ہوں تو یہ غالباً "واریکس" یا
 "انٹریوں کے فلو" کی وجہ سے لاحق ہیں کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں۔ اسے بہت
 ساری مائعیات پلائیں۔

اسہال کی بعض مشکل حالتوں کے صحیح علاج کے لیے پاخانہ کے سختیز یا دیہگر
 معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مگر عموماً صرف خاص سوال پوچھنے، پاخانہ دیکھنے
 اور بعض نشانیوں کی تلاش سے بھی آپ کافی کچھ جان سکتے ہیں۔ نشانیوں کی مدد سے
 علاج کرنے کے چند بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ بخار کے بغیر چابک خفیف (معمولی) اسہال (ایئر معده) آنت کا فلو یا
 بہت ساری مائعیات پیئیں۔ عموماً کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ پائے
 روکنے کے لیے کیولن (Kaolin) اور پیکٹن (Pectin) کا آمیزہ استعمال کیا جاسکتا
 ہے۔ مگر یہ بھی ضروری نہیں ہے۔ یہ نابیدگی کو صحیح کرنے یا عفونت سے چھٹکارا
 حاصل کرنے میں کوئی مدد نہیں کرتا۔ لہذا اس پر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟ یہ دوا
 بہت بیمار لوگوں یا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

● اگر مسئلہ شدید مروڑ (دردناک اینٹھن) کا ہو تو بیلادونا (Belladonna)
 جیسی کوئی دافع تشنج دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔

۲۔ قے کے ساتھ اسہال (بہت ساری وجوہات)

● اگر اسہال میں مبتلا شخص قے بھی کرے تو نابیدگی کا
 خطرہ (خصوصاً چھوٹے بچوں میں) بڑھ جاتا ہے۔ اسے جسم
 میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب یا اس کی مرضی کا
 کوئی مشروب پلانا نہایت اہم ہے اسے ہر پانچ یا دس
 منٹ کے بعد چمکیاں لگوائیں۔ اگر تے جلدی بند نہ ہو
 تو پرومیتھا زین (Promethazine) یا فینوز باربیتال



(Phenobarbital) جیسی دوا استعمال کریں۔

● اگر آپ قے پر قابو نہ پاسکیں یا اگر نابیدگی مزید شدت اختیار کر جائے تو

جہاں ڈاکٹر نہیں

طبی امداد فوراً حاصل کیوں۔

۳۔ ییس دار مادہ (بلغم) اور خون کے ساتھ مزمن اسہال)۔ بخار منہیں (ایسہال) پیچش ہونے کے امکان ہیں)۔

● ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) یا میٹرونیڈازول (Metronidazole) یاد دلوں (سب سے بہتر) کو اکٹھا استعمال کریں۔ تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا استعمال کریں۔ اگر علاج کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ ۴۔ خون کے ساتھ یا خون کے بغیر، بخار کے ساتھ شدید اسہال (بیکٹیریائی پیچش)؛ ٹائیفائیڈ؛ مایریا؟)۔

● اگر اسہال میں مبتلا شخص کو ایسا بخار ہو جو ناپیدگی کے علاج کے بعد چھ گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہے، اور مریض بڑا بیمار دکھائی دے، تو اسے ایپی سیلین دیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین دیں۔

اگر مریض کی حالت بہت خراب ہو اور ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین سے بھی اس کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر تپ، محرقہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کلورم فینی کول کی تجویز کردہ خوراک دیں۔

● جہاں فالسیپارم (Falciparam) قسم کا میسر عام ہو وہاں بخار اور اسہال میں مبتلا لوگوں کا علاج کلورو کوین (Chloroquine) سے کیا جانا چاہیے (خصوصاً جب مریض کی تلی بڑھی ہوئی ہو)۔

۵۔ خون یا ییس دار مادے (بلغم) کے بغیر پہلے، بدبودار اور جھاگ والے اسہال

● یہ جیار ڈیا یا شدید ناقص غذا بیت کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں (جیار ڈیا ایک خور دینی طفیلی جاندار کو کہتے ہیں) ان دونوں میں سے وجہ کچھ بھی کیوں نہ ہو بہت ساری مائعات پینا، غذا بیت سے بھرپور خوراک کھانا، اور آرام کرنا ہی ضروری علاج ہے۔ جیار ڈیا کی شدید عفونت کا علاج میٹرونیڈازول سے کیا جاسکتا ہے۔ مپا کیرین (Mepacrine) / آٹابرین (Atabrine) سستی قہے مگر کم موثر بھی ہے۔

۶۔ پرانے اسہال (جو بہت دیر تک لگے رہیں یا جو بار بار لگ جائیں)

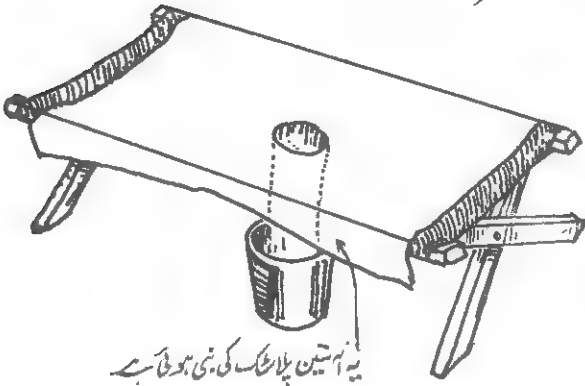
جہاں ڈاکٹر نہیں

● یہ عموماً ناقص غذا یئت اور بعض اوقات امیبا وغیرہ کی عفونتوں کے سبب سے پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کو غذا یئت سے بھرپور زیادہ خوراک اور خصوصاً ٹیبات سے بھرپور خوراک کھلا یئیں۔ اگر اسہال بھر بھی لگے رہیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۷۔ پیچ جیسے اسہال (ہیفنہ)

● پیچ جیسے اسہال ہیفنہ کی نشانی ہیں۔ ہیفنہ ایک خطرناک مرض ہے جو عموماً دبا بئی حالت اختیار کر لیتا ہے اور یہ عموماً نوجوانوں اور بالعموم میں شدید تر ہوتا ہے۔ نابیدگی شدید ترین صورت اختیار کر جاتی ہے یہ خصوصاً جب ساتھ تھے بھی آئے۔ نابیدگی کا مسلسل علاج کریں۔ نیز مریض کو ٹیٹر اسائیکلین کی دو گنی خوراک یا کلورم فینی کول کی ایک خوراک دیں۔ افسران صحت کو ہیفنہ کی رپورٹ کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

ہیفنہ کے مریض کا بستر



شدید اسہال میں مبتلا شخص کے لیے اس طرح کا بستر بنایا جاسکتا ہے :
وچیں کہ مریض کے جسم میں سے کتنا پانی خارج ہو رہا ہے۔ اس مقدار کو بحال کرنے کے لیے پانی کی مقدار

کی بحالی کے مشروب کی زیادہ مقدار پلائیں۔

اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

ننھے بچوں کے لیے اسہال خصوصاً خطرناک ہیں۔ اکثر اوقات دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تاہم چونکہ ننھے بچے نابیدگی کی وجہ سے موت کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے ان کے علاج میں خصوصاً احتیاط برتنی چاہیے۔



اسہال میں مبتلا بچے کو مان کا دودھ پلائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



اسہال بہت تیز ہونے لگے تو پانی کی
بجائے شربت پلائیے۔

- ماں کا دودھ پلاتے رہیں اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں بھی لگوائیں۔
- اگر نئے بھی آئے تو ماں کا دودھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں بار بار پلائیں۔ نیز ہر پانچ دس منٹ بعد پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔
- اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو کسی دوسرے دودھ یا دودھ کی متبادل غذا (مثلاً سویا بین کا دودھ) کو نصف مقدار کے اٹے ہوئے پانی میں ملا کر بچہ کو تھوڑا تھوڑا دیں۔ اگر دودھ سے اسہال اور شدید ہو جائیں تو کوئی اور لچھاتی خوراک کھلائیں۔
- اگر بچہ کی عمر ایک ماہ سے کم ہو تو دوا دینے سے پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔ اگر بچہ بہت ہی بیمار ہو اور کوئی کارکن صحت بھی نہ ملے تو اسے ننگے بچوں کا شربت (Infant Syrup) (جس میں ایپی سیلین بھی) روزانہ آدھا چھوٹا چمچ چار بار پلائیں۔ کوئی اور جراثیم کش (Antibiotic) دوا استعمال نہ کریں۔

اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

- اسہال اور پیچش خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں مندرجہ ذیل حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں:
- جب اسہال چار دن سے زیادہ زیر تک یا چھوٹے بچہ کو ایک دن سے زیادہ دیر تک شدت لگے رہیں اور بہتر نہ ہو رہے ہوں۔
- جب مریض تابیدگی کا شکار ہو اور تابیدگی شدت اختیار کر رہی ہو۔
- جب بچہ جو کچھ کھائے اسے قے کے ذریعے اگل دے یا کچھ بھی نہ کھائے۔
- جب بچہ کو تشنچ کے دورے پڑنے شروع ہو جائیں یا اس کا چہرہ اور پاؤں سوخ جائیں۔
- جب مریض (خصوصاً چھوٹے بچے یا عمر رسیدہ شخص) اسہال لگنے سے پہلے بہت بیمار، کمزور یا ستوتغذیہ کا شکار ہو۔

○ جب پاخانہ میں بہت سا خون آتے چاہئے اسہال معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔
پاخانہ میں خون آنا نہایت خطرناک ہے۔

جس میں پانی کی مقدار کی کجالی کا اثر شدید پھیل گیا۔

عاقص فرزند سوسنند، کی درک آفتاب اور صبح کنوں جیتی جلدیں ملین
 کھلے اسے کھلنے کی دے، چاچھ طرح ابلی سر آئی، خوب بھڑا برادر پیدا
 ہوئی، جنہیں بہترین خرد کام، مان کے دے دھکے، کھانچا تھا، اب تو ان کی کرتا
 چلے گا، ماما کی، جیسا کہ

یہاں تا سب سے کام شروع کرنے کے لیے پیدھ گھنچے تک ارباب و زب
نہیں بخلا رہا ہے۔

آپ کا دل شکستہ نہیں ہوگا

ایسی کے لیے نسخہ پیش کیا۔
Tetra (cyclic) اور بامیٹھائی (cyclic)
Metronidazole

بہشت فروری۔
حزرت بڑھو جاکے استغاثہ زناش
کیسپ محمد علی شایان ہیں اور بڑھو ج
مان
اشفاق باب

کوئی فرق نہیں پڑے

جائزہ کے لیے مشرقی ایشیائی
Met-Vonida
ایک Quinacrine

میں نے اس کے لئے کئی کوشاں کی ہیں یا

کونہ فری نہیں ہوا

کوئی فرق نہیں پڑا

دوست عزیز! اگر تمہیں کوئی
Chloramphenicol دین

باب اول

کوئی فرق نہیں پڑتا

موفقاً ”جی اے اے“ حاصل کریں۔

قے

کئی لوگوں اور خصوصاً بچوں کا پیٹ خراب ہو جائے تو انہیں قے آتی ہے۔ یوماً اس کی کوئی وجہ معلوم نہیں کی جاسکتی۔ شاید معدہ یا آنت میں محفوظ اسادہ یا بخار ہو۔ اس طرح کی عام قے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی اور خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔



قے بہت سے چھوٹے بڑے مسائل کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ لہذا مریض کا مکمل معائنہ کرنا نہایت ضروری ہے۔ اکثر اوقات معدے یا آنت کی کسی تکلیف کے باعث قے آتی ہے۔ مثلاً کوئی عفونت ہو، خراب خوراک کی وجہ سے دہراؤ ہوگی، سولہ، (ورم زائدہ یا مسدود آنت) وغیرہ۔ نیز تیز بخار یا شدید وژوپیلا کرنے والے ہر مرض کی وجہ سے الٹیاں آسکتی ہیں۔ ان امراض میں خصوصاً ملیریا، شدید ورم جگر، ورم لوزتان، کان درد، دماغ کی جھلیوں کا ورم، پیشانی عفونت، پت کی پھیلی کا درد اور آدھے سر کے درد شامل ہیں۔

قے میں خطرہ کی نشانیاں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں!

- بے قابو اور بڑھتی ہوئی ناپیدگی۔
- چوبیس گھنٹے سے زیادہ دیر تک قے آنا۔
- شدت سے قے آنا، خصوصاً اگر تھے کارنگ گہرا سبز، بھورا ہوا اور پاخانہ کی طرح بدبودار ہو۔
- آنت میں مسلسل درد خصوصاً اگر رفع حاجت (پاخانہ) نہ کی جاسکے یا اگر مریض کے پیٹ پر کان لگانے سے گڑگڑاہٹ کی آواز اسٹانی دودے (سولہ رکاوٹ، ورم زائدہ)۔
- خون کی قے آنا (ناسور، صلابت جگر)

تفہ پر قابو پانا

- شدید تپ کے دوران کچھ نہ کھائیں۔
 - نائیدگی کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی اکثر چکیاں لگائیں۔
 - اگر تپ جلدی بند نہ ہو تو پیرامیتھازین (Promethazine) ، ڈائی فن ہائیڈ رامین (Diphenhydramine) یا فینوباربٹال (Phenobarbital) کی طرح تپ پر قابو پانے والی کوئی دوا استعمال کریں۔
- یہ ادویہ اکثر گوبیوں، شربتوں، ٹیکوں، اور شافل (نرم گولیاں جو بیٹھ کے راستے اندر دھکیں دی جاتی ہیں) کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ گوبیوں اور شربتوں کو بھی پیٹھ کے ذریعے چڑھایا جاسکتا ہے۔ گولی کو تھوڑے سے پانی میں پیس لیں۔ اس کو پیٹھ میں حفظہ دینے والے آلات یا سوئی کے بغیر سرخ کی مدد سے ڈال دیں۔

اگر ان ادویہ میں سے کوئی دوا کھانا مطلوب ہو تو اسے تھوڑے سے پانی کے ساتھ نگل لیا جانا چاہیے اور پانچ منٹ تک اور کچھ نہیں نگلنا چاہیے۔ تجویز کردہ خوراک (مقدار) سے زیادہ دوا ہرگز نہ دیں۔ نائیدگی بھٹیک ہو جانے اور حسب معمول پیشاب آنے تک دوسری خوراک نہ دیں۔ اگر شدید تپ یا اسہال منہ یا پیٹھ کے ذریعے دوا دینا ناممکن بنا دیں تو تپ کو قابو کرنے والی مندرجہ بالا ادویہ میں سے ایک کا ٹیکہ لگادیں۔ پیرامیتھازین سب سے زیادہ کارآمد ہے۔ دوا کی صحیح خوراک (مقدار) دینے میں احتیاط برتیں۔

سردرد اور آدھے سر کا درد



سر میکیکو کا دوا جی نندن

عام سردرد، کو آرام اور اسپرین سے دور کیا جاسکتا ہے۔ گرم پانی میں مچھوئے ہوئے کپڑے کو گردن کے پیچھے رکھنا اور گردن اور کندھوں کو نرمی سے ملنا اکثر باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ اور گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد معلوم ہوتے ہیں۔



بخار والی ہر بیماری کے ساتھ سردی ہوتا ہے۔ اگر سردی شدید ہو تو دماغ کی تھیلیوں کے درم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

بار بار لاحق ہونے والا سردی کسی پرانی بیماری یا سائنس کی علامت ہو سکتا ہے اچھا

کھانا اور کافی سونا بہت ضروری ہیں۔ اگر سردی دیرینہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ آدھے سر کا درد شدید اور سخت تکلیف دہ قسم کا درد ہے جو اکثر اوقات صبح سر کی ایک طرف ہی ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد اکثر یا کمینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد لاحق ہو سکتا ہے۔

عموماً آدھے سر کا درد شروع ہونے سے پہلے نظر دھندلا جاتی ہے۔ عجیب سے روشنی دکھائی دیتی ہے اور ایک ہاتھ یا پاؤں سن ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد سر میں شدید درد اٹھتا ہے جو شاید کسی گھنٹوں یا دنوں تک جاری رہے۔ عموماً اس کے ساتھ تھقی آتی ہے۔ آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ مگر بے خطرہ ہوتا ہے۔ آدھے سر کے درد کو بند کرنے کے لیے پہلی ہی نشانی پر متدرجہ ذیل

اقدامات کریں:



○ اسپرین کی دو گولیاں کھائیں۔
○ مدھم روشنی والی اور سکون جگہ پر لیٹ جایاں۔

○ آرام اور پُر سکون محسوس کرنے کی پوری کوشش کریں۔

○ اپنے مسئلہ کو بھول جانے کی کوشش کریں۔



○ آدھے سر کے شدید درد کے لیے پانی کے ساتھ ارگوٹامین Ergotamine کی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد ختم نہ ہو جائے ہر آدھے گھنٹہ بعد ایک گولی کھائیں۔ تاہم ایک دن میں چھ سے زیادہ گولیاں نہ کھائیں۔



نزہ اور زکام

نزہ اور زکام عام دائریسی عفونتیں ہیں۔ یہی بہتی ناک، کھانسی، خراب گلے اور بعض اوقات بخار یا جوڑوں کے درد کا موجب بنتی ہیں۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کو معمولی سہال بھی لگ سکتے ہیں۔

زکام اور نزہ عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پنسلین، ٹیسٹراسائیکلین یا کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ نیز یہ نقصان کا باعث بن سکتی ہیں۔

● دافر مقدار میں پانی پیئیں اور کافی آرام کریں۔

● اسپرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) بخار اتارنے اور جسم اور سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ قیمت زکام کی گولیاں اسپرین سے بہتر نہیں تو بیکہ پھر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟

● کوئی خاص غذا درکار نہیں ہوتی۔ تاہم پھلوں کے رس خصوصاً مانے اور لیموں کا رس باعث مدد ہیں کیونکہ ان میں جینین سی ہوتی ہے۔

زکام کی وجہ سے لگنے والی کھانسی اور بند ناک کے علاج کے لیے اگلے صفحات پڑھیے۔

الزکام یا نزہ ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک رہے یا اگر مریض کو بخار ہوا اور کھانسی کے فورے بہت بگم آتی ہو، سانس بہت اُتھلے اور تیز ہوں یا سینے میں درد ہو تو مریض کو ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis) یا مونیا ہو سکتا ہے۔ کسی جراثیم کش دوا کی ضرورت ہے۔ زکام کے مریضوں میں جانے کا خطرہ اور پیچیدگیوں کی تکالیف (مثلاً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش Chronic Bronchitis) میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مبتلا لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔
گلے کی خرابی اکثر زکام کا حصہ ہوتی ہے۔ اس کے لیے کسی خاص دوا کی ضرورت
تو نہیں پڑتی مگر گرم پانی سے غرارے کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔ تاہم اگر گلے کی خرابی
تیز بخار کے ساتھ ایک دم شروع ہو تو یہ گلے کی خاص خرابی ہے۔ اس کے لیے
خاص علاج کی ضرورت ہے۔

زکام کی روک تھام

① مناسب آرام اور اچھا کھانا زکام کی روک تھام میں باعث مدد ہیں۔ ماٹھے،
ٹائٹ اور ویلر پھل (جن میں جیاتین سی ہو) کھانا بھی باعث مدد ہے۔
② عام خیال کے برعکس بھیگنے یا سردی لگنے سے زکام نہیں لگتا۔ زکام میں مبتلا
دوسرے لوگوں سے زکام لگتا ہے جو چھینک کے ذریعہ ہوا میں وائرس پھیر دیتے
ہیں۔

③ زکام کو پھیلنے سے روکنے کے لیے زکام میں مبتلا شخص کو الگ سونا چاہیے۔
بچوں کو محفوظ رکھنے کی غرض سے خصوصاً دور رکھا جانا چاہیے۔ کھانسنے اور
چھینکنے وقت مریض کو اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔
④ زکام کو کان درو میں بدل جانے سے روکنے کے لیے آپ ناک سنکے کی بجائے
رومال سے صاف کریں۔ بچوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی عادت ڈالیں۔

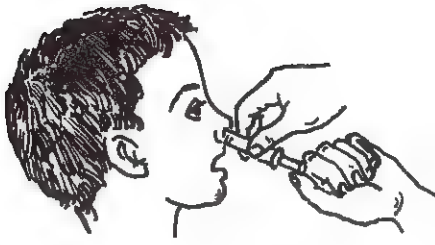
بہتی اور جمی ہوئی ناک

بہتی یا جمی ہوئی ناک زکام یا میس حساسیت کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ ناک سے
اٹی ہوئی ناک بچوں میں کان کی عفونت اور بالوں میں ناک کی خلاتی تالیوں کے مسائل
پیدا کر سکتی ہے۔

ناک سے اٹی ہوئی ناک کو صاف کرنے کے لیے مندرجہ

اقدامات پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



۱۔ بچوں کی ناک میں سے سرخ کے ذریعہ یعنی پچکاری کی مدد سے، ناک کو بڑی احتیاط سے اس طرح نکالیں۔

۲۔ بڑے بچے اور بالغ اپنی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمکین پانی ڈال کر اسے (سٹرکیں) ناک میں پھینکیں۔ تو جابجا مواد پتلا ہو کر باہر نکل آئے گا۔



۳۔ مچھاپ میں سانس لینا بھی مسدود (بند) ناک کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۴۔ بند یا بہتی ہوئی ناک کو سنکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ ناک سنکنے سے کان اور ناک کی خلا کی نالیوں (Sinus) کی عفونتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

۵۔ جن لوگوں کو زکام کے بعد اکثر کان کی عفونت یا ناک سے نیچے خلاء کی نالیوں کی تکلیف لاحق ہو جائے وہ ان مسائل کی روک تھام فینل فرین (Phenyle phrine) جیسی ادویہ کے استعمال سے کر سکتے ہیں (یہ دوا دافع ابخاد ہے)۔ لیکن پانی کو سانس کے ذریعہ نفعوں میں داخل کرنے کے بعد متذکرہ قطرات اس طرح ڈالیں:



سر کو ایک طرف کر کے نچلے نفعے میں دو یا تین قطرے ڈالیں۔ چند منٹ کے بعد دوسری طرف بھی یہی عمل دہرائیں۔ احتیاط: ناک کا ابخاد دور کرنے والے قطرے تین دن تک روزانہ تین بار سے زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں۔

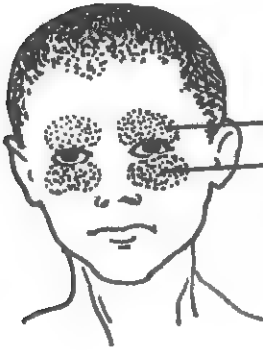
ناک کا انخداد دور کرنے والا کوئی شربت (جس میں فینل فرین Phenylephrine) (یہ اسی طرح کی کوئی چیز ملی ہو) بھی کارآمد ہو سکتی ہے۔

ناک کے نیچے کی خلائی نالیوں اور کان کی عفونتوں کی روک تھام کے لیے ناک کو سنکے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔

ناک کے نیچے خلائی نالیوں کی تکلیف (سائی نس کی تکلیف)

یہ ناک کی ہڈی کے نیچے کی خلائی نالیوں کا ایک شدید اور پرانا مرض ہے۔

نشانیان



- آنکھوں کے اوپر اور نیچے چہرہ میں درد (ہڈیوں کو آہستہ سے چومنے یا چھینکنے سے درد بڑھ جاتا ہے)
- پیپ اور ناک سے اٹی ہوئی ناک۔ یہ مواد بدبو دار بھی ہو سکتا ہے۔
- بخار (بعض اوقات)

علاج

- ناک کے ذریعہ کھوڑا سا نکلیں پانی اندر کھینچیں (ٹسٹیکس)۔
- چہرے پر گرم گدیاں رکھیں۔
- فینل فرین (Phenylephrine) (نیو سنفرین Neo-Synephrine) جیسی ناک کی دافع انخداد ادویہ کے قطرے ناک میں ڈالیں۔
- جیٹراسائیکلین، ایپی سیلین یا پینسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

○ اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

اگر آپ کو نہ کام لگ جائے یا آپ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو اسے صاف رکھنے کی کوشش کریں۔

موسمی بخار

یہ نزلے زکام کا بخار ہے جو اگست اور ستمبر میں گھاس پھاس کے گلنے مرنے سے پیدا ہوتا ہے۔



ہوا میں موجود کسی چیز کو سانس کے ذریعہ اندر لے لینے کی وجہ سے ناک بہنا اور آنکھیں دکھنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ دراصل جسم کا بیش حساسی رد عمل ہوتا ہے۔ یہی موسمی بخار ہے۔

علاج

کلور فنی رامائین (Chlorpheniramine) ایسیا کوئی بیش حساسیت کا تریاق (اینٹی ہسٹامین، Antihistamine) استعمال کریں۔ ڈوائی من ہاسٹارینٹ (Dimenhydrinate) (ڈراما مائین، Dramamine) (جسے عموماً مرین رقمار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے) بھی کارآمد ہے۔

روک تھام

اس رد عمل کا سبب معلوم کریں (مثال کے طور پر، گرد مرعیوں کے پرہ گل زیرہ، پچھونڈی وغیرہ) ان سے دور رہیں۔

بیش حساسی رد عمل

بیش حساسیت، ایک نخل یا رد عمل کا نام ہے جو صرف مخصوص لوگوں پر اثر کرتا ہے۔ بیش حساسیت پیدا کرنے والی چیزیں مندرجہ ذیل طریقوں سے جسم میں داخل ہوتی ہیں:

● سانس کے ذریعے سے

● کھانے سے

● پینے سے

● ٹیکے سے

● یہ چیزیں جلد سے چھو جانے سے۔

بیش حساسی رد عمل میں، جو بہت معمولی یا شدید بھی ہو سکتا ہے، مندرجہ ذیل

شامل ہیں:

○ خارش کے موجب دانے "تڑپھڑ" یا چھپکھپکا دانے

○ بہتی ناک اور کھٹکی آنکھیں

○ حلق میں سہجائیاں۔ سانس آنے میں دقت، یا دمہ

○ بیش حساسی صدمہ

○ اسہال (ایسے بچوں کو جو دودھ سے بیش حساس ہوں۔ اسہال کی ایک نادر وجہ)

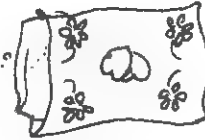
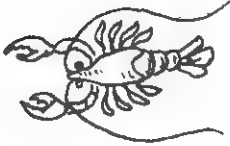
بیش حساسیت عفوئیت نہیں ہے اور نہ ہی یہ ایک شخص سے دوسرے کو لگ

سکتی ہے۔ تاہم بیش حساس والدین کے بچوں میں بھی بیش حساسیت کا رجحان پایا جاتا ہے۔

اکثر بیش حساس لوگ مخصوص موسموں میں ——— یا جب کبھی وہ ان چیزوں کی زد میں آجائیں، جو ان کے لیے باعث تکلیف ہیں، تو زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بیش حساسیت رد عمل کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

گرد

بعض پھولوں اور گھاس مرغیوں کے پر کا نکل نہیرو

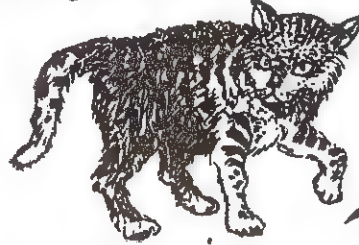


مخصوص قسم کے کھانے،
مچھلیاں، شراب وغیرہ۔
بعض دوائیوں خصوصاً پنسلین اور گھوٹے
کے خوناب (BLOOD SERUM) کے
ٹپکے۔

پھپھوندی لگے ہوئے کھل
یا کپڑے

پروں کے تیکے

بلیوں اور دوسرے جانوروں کے بال



دور



سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا ہے

دور میں مبتلا شخص کو سانس پھول جانے کے
دورے پڑتے ہیں۔ خصوصاً جب سانس باہر نکالا جا
رہا ہو تو سائیں سائیں کی آواز سنیں۔ جب مرین سانس
اندر لیتا ہے تو اس کی ہنسل کی ہڈی کے پیچھے کی اور
پسیوں کے درمیان کی جلد اندر دھنس جاتی ہے۔ اگر
مریض کافی ہوا اندر نہ لے سکے تو اس کے ناخن اور

بہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتے نیسے ہو جاتے ہیں اور اس کی گردن کی وریدوں پھول جاتی ہیں۔ اسے عموماً بخار نہیں ہوتا۔

دور عموماً بچپن ہی میں شروع ہوتا ہے اور پورے زندگی کا روگ بن جاتا ہے۔ اگرچہ یہ متعدی مرض نہیں مگر یہ سرلیجن کے تشدد اور بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ مرض موسمی ہے اور رات کو شدت اختیار کر لیتا ہے۔ جو لوگ برسوں تک دمر میں مبتلا رہے ہوں ان کو امفیسم (Pneumonia) کا ڈھیل دورم (Emphysema) لاحق ہو سکتا ہے بچوں میں عموماً زکام سے دور شروع ہوتا ہے۔ بعض اشخاص میں اعصابی فکر یا پریشانی بھی دور کے دورے کا باعث بن سکتی ہے۔

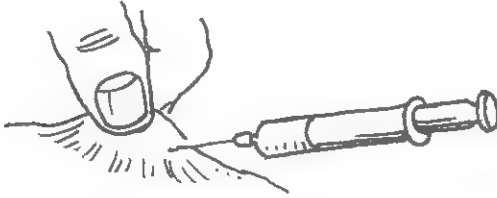
علاج

اگر دور گھر کے اندر زیادہ شدت اختیار کرے تو مریض کو یا ہر کسی ایسی حکم چلے جانا چاہیے جہاں ہوا صاف ترین ہو۔ جب سکون رہیں اور مریض سے نرم رفتار کریں۔ اس کی حوصلہ افزائی کرنا مفید ثابت ہوگا۔

مریض کو دافر مقدار میں مالتات پلائیں۔ یہ بلغم (لیس دار مادہ) کو پتلا کر دیتی ہیں۔ یوں سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔ آبی بخارات میں سانس لینا بھی باعث مدد ہے۔

معمولی دورے کے لیے ایفی ڈرین (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theophylline) استعمال کریں۔

اگر دور کا دورہ خصوصاً شدید ہو تو ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالٹوں کے لیے اسٹیشی (Ampule) اور بچوں کے لیے ٹیکہ کی ہلکے شیشی استعمال کریں۔



ایڈرینالین کا ٹیکہ جلد کے بالکل نیچے لگائیں۔

اس مقدار کے ٹیکے حسب ضرورت آدھے آدھے گھنٹے بعد لگائے جاسکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- اگر مریض کو بخار ہو یا اگر دورہ تبین دن سے زیادہ دیر تک رہے تو ٹیڑا نکلیں کیپسول یا ریخرو مائی سین کے کیپسول دیں۔
- بعض اوقات صلب بھی دم کے موجب ہوتے ہیں۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ صلب میں تو دمہ ہیں مبتلا بچوں کو پیپرازین / Piperazine یا کمبائنٹرن / Combantrin کھلائیں۔
- اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

دمہ کے مریض کو ایسی چیزیں کھانے اور ایسی آب و ہوا میں سانس لینے سے باز رہنا چاہیے جو دوروں کا باعث بنیں۔ گھر یا کاروبار کی جگہ صاف رکھی جانی چاہیے۔ مرغیوں اور دیگر جانوروں کو گھر میں نہ جانے دیں۔ بستر کو ہوا لگنے کے لیے دھوپ میں لٹالیں۔

بعض اوقات کھلی قضا میں باہر سونا باعث مدد ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کی حالت صحت افزا اور صاف ستھری ہوا والے مقامات پر جانے سے بہتر ہو سکتی ہے۔

تبنا کو نوشی دمہ کو بدتر اور پیہیہڑوں کو تباہ کرتی ہے!

اس لیے

تبنا کو نوشی ہو گزند کریں!

کھانسی

کھانسی بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے تاہم یہ بہت سی ایسی بیماریوں کی جہاں ڈاکٹر نہیں

نشاندہی کرتی ہے جو حلق، پھیپھڑوں یا ہوا کی نالیوں (ہوا کی یہ نالیاں پھیپھڑوں میں
حال کی طرح پھیلی ہیں) کو متاثر کرتی ہیں۔ مندرجہ ذیل مسائل مختلف اقسام کی کھانسی
کے موجب ہیں :

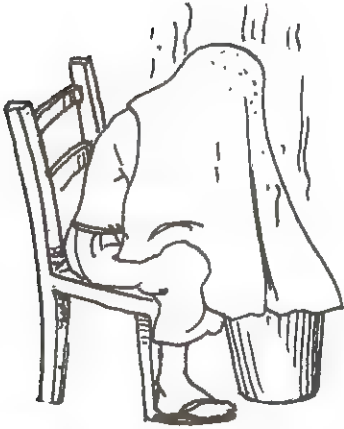
سینا ہرٹ اور خرخرہٹ والی کھانسی۔ اس کے ساتھ سانس لینے میں وقت ہوتی ہے۔ ○ دم ○ گالی کھانسی ○ خناق ○ دل کی بیماری۔	بہت ساری باکم بلغم کے ساتھ کھانسی۔ ○ ہوا کی نالیوں کا ورم ابرا نکاتی ٹس Bronchitis ○ ٹونیا ○ دم	سوکھی کھانسی جس کے ساتھ بلغم بہت تھوڑی یا بالکل نہیں آتی: ○ زکام یا زرد۔ ○ پھیپھڑوں میں سے کرم گزرنے وقت۔ ○ خسرہ ○ تنباکو نوشیوں کی کھانسی
---	---	---

خون کھانسی ○ تپ دق ○ ٹونیا (زرد، سبز یا خون سے رنگی ہوئی بلغم، ○ کرموں کی شدید عفونت	مزمن یا پرانی کھانسی ○ تپ دق ○ تنباکو نوشیوں یا کانوں میں کام کرنے والوں کی کھانسی ○ دم (بار بار آنے والے دورے) ○ پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں کا مزمن ورم ○ پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم
--	--

نظام تنفس کو صاف کرنے اور حلق یا پھیپھڑوں میں سے بلغم (لیس دار
مادہ جس میں پیپ ملی ہوئی ہو) اور جراثیم نکالنے کا قدرتی طریقہ کھانسی ہے۔ لہذا
جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کھانسی کے ساتھ بلغم آئے تو کھانسی کو روکنے کے لیے دوا نہ کھائیں بلکہ بلغم کو آزاد کرنے اور اسے باہر نکالنے کی تدبیر کریں۔

کھانسی کا علاج

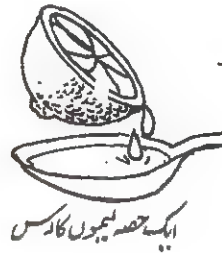
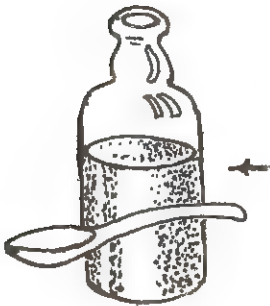


۱۔ بلغم خارج کرنے اور ہر قسم کی کھانسی کو کم کرنے کے لیے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ یہ ہر دوا سے بہتر ہے۔ (تاہم پوٹاشیم آیوڈائیڈ (Potassium Iodine) باعث

مدد ہے)

بھاپ میں سانس لیں۔ اپنے سامنے پانی کی بالٹی رکھ کر کرسی پر بیٹھ جائیں۔ سر پر

چادر ڈال لیں اور اس چادر سے بالٹی کو ڈھانپ لیں تاکہ آپ اوپر اٹھنے والے بخارات میں سانس لے سکیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار کریں۔ بعض لوگ پانی میں پوٹیم یا سفیدے کے چمچے ڈال لیتے ہیں تاہم گرم پانی بذات خود بھی اتنا ہی کارآمد ہے۔ ۳۔ ہر قسم کی کھانسی (خصوصاً خشک کھانسی) کے لیے مندرجہ ذیل شربت پلایا جاسکتا ہے:



ایک حصہ لیموں کا رس

ایک حصہ شہد

ہر دو بائین گھنٹے کے بعد ایک چمچی پلایں۔

۳۔ ایسی شدید خشک کھانسی کے لیے جو سونے دے، کوڈین (Codeine) ملا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوا شربت یا کورل ہائیڈریٹ (Chloralhydrate) کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کوڈین (Codeine) ملی ہوئی اسپروین یا صرف اسپروین ہی باعث مدد ہے۔ اگر کھانسی کے ساتھ بہت ساری بلغم یا خراہٹ کی آواز آئے، تو کوڈین استعمال نہ کریں۔

۴۔ خراہٹ یا سنناہٹ کی آواز والی کھانسی کے لیے کتاب ہدایں درمہ، حل کے مرض وغیرہ کے عنوان پڑھیں۔

۵۔ کھانسی کا سبب معلوم کر کے اس کا علاج کریں۔ اگر کھانسی بہت دیر تک رہے یا اس کے ساتھ خون، پیپ یا بدبو دار بلغم آئے یا مریض کے وزن میں کمی آنے لگ جائے، یا سانس لینے میں مسلسل وقت ہو تو کس کارکن صحت کی مدد حاصل کریں۔
۶۔ اگر آپ کو کسی قسم کی بھی کھانسی لگی ہوئی ہو تو تمباکو نوشی نہ کریں۔ تمباکو نوشی پھپھڑوں کو تباہ کرتی ہے۔

- کھانسی کی روک تھام کرنے کے لیے تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی سے شفا حاصل کرنے کے لیے، اس کے موجب کا علاج کریں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی کو کم کرتے اور بلغم خارج کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی پئیں۔ اور تمباکو نوشی نہ کریں۔

پھپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ

اگر کھانسی میں مبتلا کوئی بوڑھا یا کمزور شخص اپنے پہلے میں موجود بلغم نکال سکے تو اسے وافر مقدار میں پانی پینا چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرے:

- پہلے بلغم کو پتلا کرنے کے لیے بھاپ میں سانس لے۔
- پھر اسے بستر پر اس طرح ٹائیے کہ اس کا سر اور سینہ بستر کے کنارے

سے پیچے ہوں۔ اس کی کمر پر آہستہ آہستہ پھیپڑے ماریں۔ یوں بلغم کو باہر آنے میں مدد ملے گی۔



ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis)

یہ ان نالیوں کی عفونت ہے جو پھیپھڑوں تک ہوا پہنچاتی ہیں اس مرض سے شروع ہوا کھانسی آتی ہے اور کھانسی کے ساتھ بلغم آتی ہے۔ یہ مرض عموماً ایک دوسرے سے ملتا ہے لہذا جراثیم کش دوائیاں عموماً مفید ثابت نہیں ہوتیں۔ جراثیم کش ادویہ صرف اس وقت استعمال کریں جب یہ مرض ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک لاحق رہے اور بہتر نہ ہو یا اگر مریض میں غویسے کی نشانیاں ظاہر ہوں یا اگر وہ پہلے سے ہی پھیپھڑوں کے پرانے مرض میں مبتلا ہو۔

ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش

نشانیاں

○ بلغم کے ساتھ کھانسی جو مہینوں یا سالوں تک لاحق رہے۔ بعض اوقات کھانسی شدید ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ شاید بخار بھی ہو۔ جس شخص کو اس طرح کی کھانسی ہو اور کوئی اور پرانی بیماری مثلاً تپ دق یا بومر نہ ہو، وہ غالباً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش میں مبتلا ہے۔

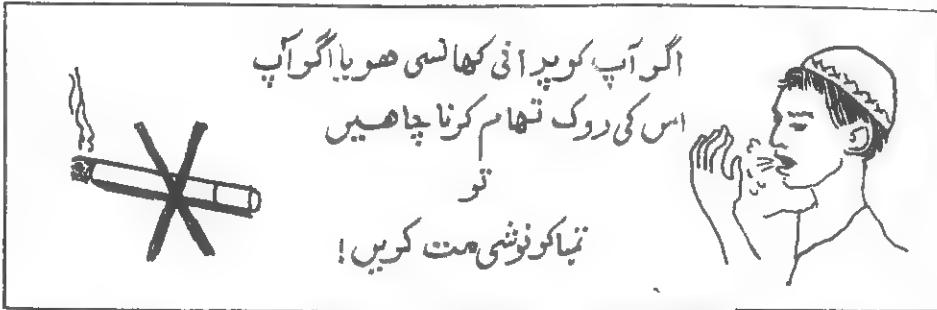


ایف سی سی جرنل میں پرنسپل ڈاکٹر کی طرف سے
کاٹیجہ نوکٹا ہے۔

○ یہ مرض عموماً عمر رسیدہ تبا کو نوش لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
○ اس مرض سے ایمفیسیم (Emphysema) نامک نوبت پنچ جاتی ہے۔ ایمفیسیم پھیپھڑوں کی ایک بڑی شدید اور ناقابل علاج حالت ہے ایمفیسیم کے مریض کو سانس لینے میں بڑی دقت ہوتی ہے اسے ورزش کرنے میں خصوصاً دقت ہوتی ہے۔ نیز مریض کا سینہ ”پٹے کی طرح“ بڑا ہو جاتا ہے۔

علاج

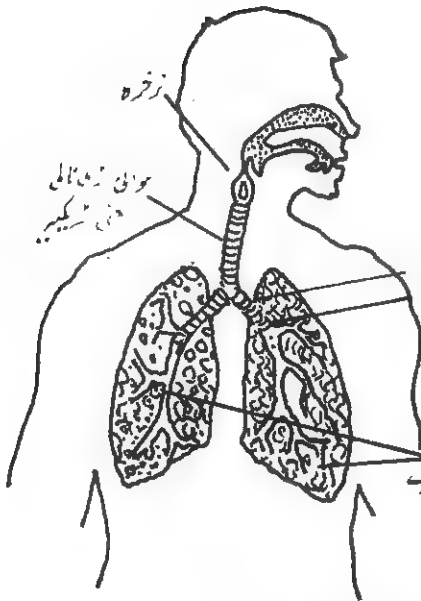
- تبا کو نوشی ترک کر دیں۔
- ایفی ڈربن (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theophylline) کے ساتھ کوئی دسر کی دوا کھائیں۔
- پرانے برانکائیٹس کے مریضوں کو جب کبھی بھی بخار کے ساتھ زکام یا نزلہ لگے تو انہیں اپنی سیلین یا ٹیراسائیکلین استعمال کرنی چاہیے۔
- اگر مریض کو بلغم خارج کرنے میں مشکل درپیش ہو تو اسے بھاپ کے سانس دلوائیں۔ نیز سیٹ کر پھیپھڑوں میں سے بلغم نکالنے کا طریقہ استعمال کریں۔



نمونیا

نمونیا پھیپھڑوں کی ایک شدید عفونت ہے۔ یہ اکثر خسرو، کالی کھانسی، نزلہ، سواکی نالیوں کے دسم اور دسم کی طرح کی تنفسی بیماریوں، یا کسی بھی قسم کی شدید بیماری کے بعد واقع ہوتا ہے۔

نشانیوں



- تیز، اٹھلے سانس۔ بعض اوقات سنسلاٹ کی آواز کے ساتھ ہر سانس سے نٹھنے بھوتے ہیں۔
- کھانسی اکثر پسلی، سبزی مائل یا معمولی خون ملی بلغم (برائی نالیاں یعنی بڑائی)
- سینہ کا درد (کبھی کبھی)
- مریض بہت بیمار نظر آتا ہے۔ کمزور۔
- مہایت بیمار۔ کم جو ایک منٹ میں پھیپھڑے
- ۵ سے زیادہ اٹھلے سانس لے
- غالباً مونیا میں مبتلا ہے۔

(اگر عمل تنفس تیز اور گہرا ہو تو نابیدگی کا معائنہ کریں)

علاج

مونیا میں جرثیم کش دوائیوں سے علاج زندگی اور موت کا سوال بن سکتا ہے۔ پینسلین یا سلفا نو مائیڈ کو بیاں Sulfonamide Tablets کھائیں۔ نشوونما ک حالتوں میں، پروڈیکس پینسلین (Procaine Penicillin) کے ٹیکے لگائیں بالغوں کے لیے ۲۰۰۰ اکٹیاں (۲۵۰ ملی گرام) دن میں دو بار یا ایسی سیلین ۲۵۰ ملی گرام، دن میں چار دفعہ۔ بچوں کو بالغوں کی مقدار سے ہلکے سے حصے تک دیں۔

- درجہ حرارت اور درد کو کم کرنے کے لیے اسپرین یا ایسٹامینوفین کھلائیں۔
- وافر مقدار میں مائع پلائیں۔ اگر مریض کھانا نہ کھائے تو اسے پانی یا جسم میں پانی کی بھالی کا مشروب پلائیں۔
- بہت سی پانی پلانے اور بھاپ میں سانس دلوانے سے مریض کی کھانسی کو کم اور

بلغم کو تپلا کریں۔ چار پانی پر لٹا کر پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ مددگار ثابت ہوگا۔

○ اگر مریض کے سانسوں میں سنسٹا ہٹ ہو تو تھیوفائی لین (Theophylline) یا ایفئی ڈرین والی دوا کا آمد ثابت ہو سکتی ہے۔

یرقان یعنی شدید ورم جگر

یرقان ایک دائرہ سی عفونت ہے جو جگر کو تباہ کرتی ہے۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ تشویشناک ہوتا ہے۔ اگرچہ بعض جگہوں پر لوگ اسے بخار ہی کی ایک صورت کہتے ہیں مگر اس حالت میں بخار بہت کم یا بالکل نہیں ہوتا۔

نشانیوں



عموماً مریض دو ہفتے تک بہت بیمار ہوتا ہے۔ بعد ازاں ایک سہ ماہی میں تک بہت کمزور رہتا ہے۔

علاج

● جیومی دافع یعنی جبرائیم کفس اودیہ یرقان کے خلاف کارآمد ثابت نہیں ہوتی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

درحقیقت بعض دوائیاں جگر کو اضافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ لہذا ادویات استعمال نہ کریں۔
 ● مریض کو آرام کرنا چاہیے اور بہت ساری مائعیات پیننی چاہئیں۔ اگر وہ اکثر
 خوراکیں کھانے سے انکار کر دے تو اسے لمبیاتی غذا کے ساتھ مالٹے کا رس پیتے
 اور دیگر پھل کھلائیں جیہیں کھانا بھی باعث مدد ہو سکتا ہے۔

● تھے پر قابو پائیں۔

● جب مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے توانائی بخش اور لمبیات سے پُر
 خوراک کی متوازن غذا دیں۔ لوہہ اور ابلے انڈے اچھے ہیں۔ چربی اور چکنائی والی
 غذاؤں سے دور رہیں! شراب قطعی طور پر منع ہے۔

روک تھام

○ یرقان کا دائرہ آلودہ پانی یا خوراک کے ذریعے ایک شخص کے پاخانے سے
 دوسرے شخص کے مرتکب پہنچتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری سے بچانے کی
 غرض سے مریض کے پاخانہ کو دفن یا جلا دیں۔ نیز مریض کو بہت صاف کھیں۔
 مریض کی حفاظت کرنے والے شخص کو سربار مریض کے قریب جانے کے بعد اپنے
 ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔

○ اکثر اوقات ننھے بچوں کو نشانیوں کے بغیر یرقان ہوتا ہے۔ تاہم وہ یہ مرض
 دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ لہذا ہر فرد کا حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں
 پر سختی سے کاربند رہنا نہایت ضروری ہے۔

انتباہ: یرقان غیر مطہر (Unsterile) (اچھی طرح نہ ابالی ہوئی) سوئیوں سے
 بھی پھیل سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے پہلے سرنجوں اور سوئیوں کو ہمیشہ ابال لیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں کے عام درد (وجع المفاصل) کو مکمل طور پر شفا
 یاب نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم مندرجہ ذیل اقدامات سے کچھ مدد مل جاتی ہے:
 ○ آرام۔ اگر ممکن ہو تو سخت کام اور سخت ورزش سے، جس سے دردناک

جوڑوں کو تکلیف ہوتی ہو کتا رہ کریں۔ اگر وجع المفاصل سے بخار چڑھنا ہو تو دن کے وقت تھوڑی دیر تک سونا بھی باعث مہربانیت ہوگا۔

- دردناک جوڑوں پر گرم گریباں (گرم پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے) رکھیں۔
- اسپرین درد کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وجع المفاصل کا درد کم کرنے کے لیے دوسرے دردوں کی نسبت گویوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ دن میں ۴ سے ۶ بار تین گولیاں کھائیں۔ اگر آپ کے کان بچنے شروع ہو جائیں تو مقدار کم کر دیں۔ اسپرین سے پیدا ہونے والی معدہ کی تکلیف سے بچنے کے لیے اسے (یعنی اسپرین کو) کھانے، معدہ، میٹھے سوڈے یا بہت سے پانی کے ساتھ کھائیں۔
- دردناک جوڑوں میں حرکت کی صلاحیت برقرار رکھنے یا بڑھانے کے لیے، سادہ ورزشیں کرنا ضروری ہے۔



اگر صرف ایک جوڑہ ہی سوجا اور گرم ہو تو، غالباً اس میں عفونت ہے (خصوصاً اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو پینسین کی طرح کی کوئی جوی دافع یا جراثیم کش دوا استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

نوجوانوں اور چھوٹے بچوں میں دردناک جوڑ گھٹنا وی بخار یا تپ و ق جیسے دیگر تشویشناک امراض کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

مردرد

مردرد کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے چند اگلے صفحے پر مذکور ہیں۔

(اگلا صفحہ ملاحظہ فرمائیے)

۶ کندھے جھکا کر غلط طریقے سے بیٹھتا، یا کھڑا ہونا، کمر درد کی ایک عام وجہ ہے۔

۷ عمر رسیدہ لوگوں میں کمر کا پرانا درد عموماً وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) ہوتا ہے۔

۸ کمر کے بالائی دہنے حصے میں درد پت کی تھیلی کے مرض کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

۹ یہاں پر شدید (یا پرانا) درد پیشاب کی تکلیف کے باعث ہو سکتا ہے۔

۱۰ سنجلی کمر کا درد بعض خواتین کے لیے ماہواری کے وقت یا دورانِ حمل میں عام ہے۔

بہت سنجلی کمر کا درد بعض اوقات رحم، بیضہ دایموں یا مقعد کے مسائل سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

۱ کھانسی اور وزن کی کمی کے ساتھ بالائی کمر کا پرانا درد، پھیپھڑوں کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۲ بچے میں درمیانی کمر کا درد، خصوصاً اگر بڑھ کی ہڈی پر ایک گلب یا ڈھیلہ ہو تو بڑھ کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۳ شدید کمر درد جو بھاری بوجھ اٹھانے یا سخت کام کرنے سے بڑھ جاتا ہے، پتھوں کا تناؤ ہو سکتا ہے۔

۴ سنجلی کمر کا شدید درد جو وزن اٹھاتے یا بڑھتے وقت یا ایک وقت پیدا ہو کسی مہرے کے کھسک جانے کے باعث ہو سکتا ہے۔

۵ اگر ایک ٹانگ یا پاؤں پر درد، سن، یا کمزور ہو جائے تو یہ کسی نرس (عصب) کو چٹکی بھرے جانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

کمر درد کا علاج اور روک تھام

- اگر کمر درد کا سبب تپ دق، پیشابی عفونت، یا پت کی تھیلی کی بیماری ہو تو اس سبب کا علاج کریں۔ اگر کسی تشویشناک مرض کا شبہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- کمر درد (حمل کا درد بھی شامل ہے) کو مندرجہ ذیل اقدامات سے روکا یا بہتر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کمر خم کرنے والی
ورزشیں کریں۔

اس طرح کی سخت ہموار سطح
پر سوئیں۔

کیا جاسکتا ہے :
اس طرح !



ایسے نہیں !



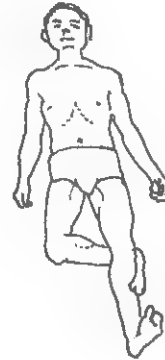
اس طرح نہیں !

- اسپرین اور گرم گدیاں کمر کے درد کی بیشتر حالتوں کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- کمر کے پچلے حصے کے درد (جو وزن اٹھانے یا سخت کام کرنے سے آتے ہیں) کیلے بعض اوقات توری مددیں پہنچائی جاسکتی ہے !

۱ مریض کو اس طرح سے لٹائیں کہ
اس کا ایک پاؤں دوسرے
گھٹنے کے نیچے آجائے۔

۲ پھر اس کندھے کو نیچے دبا کر اس
گھٹنے کو زبرد سے دھکیل کر اس
گھٹنے کے اوپر ایسے کھینچیں کہ کمر

کمر میں خم آجائے۔
یہ عمل پہلے ایک
طرف اور پھر
دوسری طرف
کریں۔



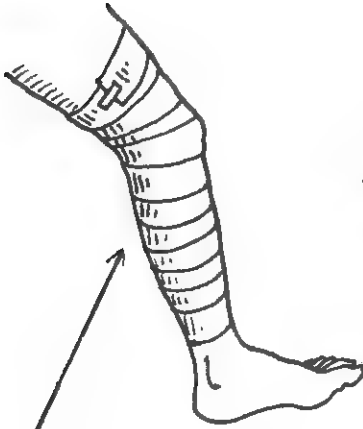
احتیاط : اگر کمر کا درد گرنے یا کسی اور چوٹ کی وجہ سے ہو تو یہ عمل ہرگز نہ
کریں۔

○ اگر وزن اٹھانے یا مڑنے سے پیدا ہونے والا درد اچانک اور شدید ہوا اور
جھکنے پر اس میں چھری کی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہو، اگر درد مانگوں میں جائے، یا اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک پاؤں سُسن یا کزور ہو جائے تو بہ نشوونما کے ہو سکتا ہے کہ پیچھے سے آنے والی کوئی نرس کسی پھسلے ہوئے مہرے میں پھپک گئی ہو۔ چند دن کے لیے کمر کے بل ہوا رہ لیٹ کر آرام کرنا بہترین عمل ہے۔ گھٹنوں کے درمیان حصوں اور وسطی کمر کے نیچے کوئی سخت چیز رکھنا باعثِ مدد ہو سکتا ہے۔
 ○ اسپرین کھائیں اور گرم گدیاں استعمال کریں۔ اگر چند دنوں میں درد کم نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

پھولی ہوئی وریدیں



پھولی ہوئی وریدوں سے مراد سوچی ہوئی وریدیں ہیں۔ یہ بل درد اور ٹھنڈا دردناک ہوتی ہیں۔ پھولی وریدیں، اکثر عمر رسیدہ لوگوں، حاملہ عورتوں یا ان عورتوں کی ٹانگوں پر نظر آتی ہیں جنہوں نے مہلت سے پچھوں کو جنم دیا ہو۔

علاج

- پھولی ہوئی وریدوں کے لیے اگرچہ کوئی دوا نہیں مگر مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنا باعثِ مدد ہوگا:
- کھڑے رہنے یا بیٹھنے میں زیادہ وقت نہ گزاریں۔ اگر آپ کو لمبے عرصے تک کھڑا ہونا یا بیٹھنا پڑ جائے تو ہر آدھ گھنٹے کے بعد اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے کی کوشش کریں۔ نیز اپنے پاؤں اوپر (سرمانوں پر) رکھ کر سوئیں۔
- وریدوں کو اندر رکھنے کے لیے لچکدار جرابیں یا لچکدار پٹیاں استعمال کریں۔ رات کے وقت یہ جرابیں اتار دیں۔
- وریدوں کی بحفاظت اور دیکھ بھال ٹخنوں پر پرانے زخموں یا پھولے ہوئے

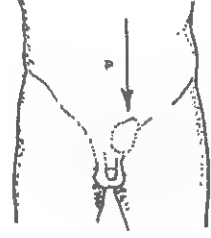
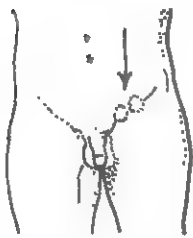


فتن (مہرتیا) (رسولی)

شکم کو ٹوٹھانینے والے پٹھوں میں شکاف یا پھٹ کو فتن کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آنت کا ایک حصہ باہر نکل کر جلد کے نیچے ایک ڈھیلہ بنا لیتا ہے۔ فتن عموماً کسی ورنی چیز کو اٹھانے یا پٹھوں میں تناؤ (جیسے زچگی کے دوران) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض بچے فتن کے ساتھ ہی پیدا ہوتے ہیں۔ آدمیوں میں جنگا سے کا فتن عام ہوتا ہے۔ سوجھی ہوئی لمفائی گھٹیاں بھی جنگا سے میں ڈھیلے پیدا کر سکتی ہیں۔ تاہم.....

فتن عموماً یہاں ہوتا ہے۔ آپ اسے انگلی کے ساتھ ایسے محسوس کر سکتے ہیں۔

لمفائی گھٹیاں عموماً یہاں ہوتی ہیں۔



ادویہ کھانے سے فتن یعنی رسولیاں بڑی نہیں ہوتیں۔

کھانستے یا وزن اٹھاتے وقت یہ بڑا ہو جاتا ہے۔

فتن کی روک تھام کا طریقہ: (اگلا صفحہ دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

ورنی اشیا کو ایسے اٹھائیں!

ایسے نہیں!

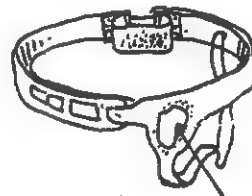
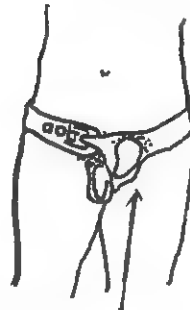


رہنیا (فتق کے باوجود خوشحال زندگی گزارنے کا طریقہ

○ ورنی اشیا نہ اٹھائیں۔

○ فتق کو اندر رکھنے کے لیے ایک پیٹی بنائیں۔

ایک سادہ پیٹی کا نمونہ



ایسے کرے جنکے کو دبا کے رکھے۔

یہاں پر ایک چھوٹی سی لٹی رکھیں۔

احتیاط! اگر فتق اچانک بڑا اور دردناک ہو جائے تو پاؤں سر سے اونچے کر کے لیٹے اور ابھری ہوئی جگہ کو نرمی سے اندر دبانے سے اسے واپس اندر بھیجنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ اندر نہ جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

اگر فتق بہت دردناک ہو، اس سے آگے اور مرلیں پاخانہ بھی نہ کر سکے تو یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں ورنہ اپنا اس کا علاج درم زائدہ کی طرح کریں۔

دورے (تشنج کے دورے)

جب کوئی شخص اچانک اپنے حواس کھو کر اور عجیب عجیب حرکتیں کرے، جیسے اسے ہچکولے لگ رہے ہوں، تو ہم کہتے ہیں کہ اسے دورہ (تشنج کا دورہ) پڑ گیا ہے۔ اس کی عام وجوہات، نیز بخار اور سخت نائیدگی ہیں۔ بہت بیمار اشخاص میں ان کی وجہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ کی جھلیوں کا ورم، دماغ کا ملیریا، یا زہرا لودگی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر دورے اکثر پڑیں تو مریض مرگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

- دوروں کا سبب معلوم کریں اور اگر ممکن ہو تو اس کا علاج کریں۔
- اگر بچہ کو تیز بخار ہو تو اسے ٹھنڈے پانی سے ایک دم کم کریں۔
- اگر بچہ نا بیدگی کا شکار ہو تو اسے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کا آہستہ آہستہ حقنہ دیں۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں۔ درے کے دوران مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔

○ اگر دماغ کی جھلیوں کے ورم 'Meningitis' کی نشانیاں موجود ہوں تو ایک دم علاج شروع کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر مشکوک مرض دماغ، مقدم کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو تو کلورو کوائن (Chloroquine) کا ٹیکہ لگائیں۔

مرگی

ایسے لوگوں میں مرگی دوروں کی موجب بنتی ہے جو بصورت دیگر کافی صحت مند لگتے ہیں۔ یہ دورے گھٹنوں، دونوں، ہفتوں یا مہینوں کے وقفوں کے بعد پڑ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ بے ہوشی اور ہيجانی حرکات کے موجب بھی بنتے ہیں۔ آنکھیں اکثر تھپتھپی جلی جاتی ہیں۔ مرگی کی معمولی حالتوں میں مریض ایک لمحے کے لیے بالکل بے ہوش و حواس ہو جاتا ہے۔ وہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ بعض خاندانوں میں مرگی زیادہ عام (موروثی) ہے۔ یہ پیدائش کے وقت دماغی نقصان، شیرخواری کے عرصے میں تیز بخار یا دماغ میں کدو کیڑوں کے بیضہ دانوں کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

مرگی عفونت نہیں اور نہ ہی یہ ایک سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے۔ مرگی عموماً ساری زندگی کا روگ بن جاتی ہے۔ تاہم ننھے بچے بعض اوقات اس پر قابو پا جاتے ہیں۔

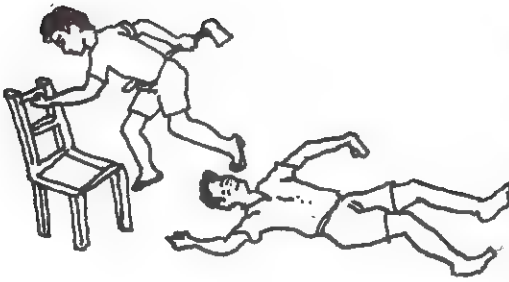
مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے کے لیے ادویہ

نوٹ: یہ ادویہ مرگی سے تندرست نہیں کرتیں! بلکہ تو صرف دوروں کی روک تھام جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مدد کرتی ہیں۔ اکثر ادویہ کو عمر بھر استعمال کرنا پڑتا ہے۔
 ○ فینوباربیٹال (Phenobarbital) عموماً مرگی کو قابو تلے رکھتی ہے۔ یہ دوا سستی ہے۔

بعض اوقات جب فینوباربیٹال موثر ثابت نہ ہو تو ڈاکٹر فینیل ایلی ڈیڈنٹون (Diphenylhydantoin) کا رآمد ثابت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات دونوں ادویہ کی کٹھی ضرورت پڑتی ہے۔ دوروں کے روکنے میں کارآمد ثابت ہونے والی دوا کی قلیل ترین مقدار استعمال کرتیں۔

جب کسی کو دورا پڑا ہو تو!



○ مریض کو اپنے تئیں نقصان نہ پہنچانے دیں۔ تمام سخت یا نیمزاشبیاہ کو دور کرتیں۔
 (اگر ضرورت پڑے تو) زبان کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے اس کے دانتوں کے درمیان مکی کا ٹکڑا یا لکڑی کا ٹکڑا دے دیں۔

○ دورے کے بعد مریض سست اور خوابیدہ سا ہو سکتا ہے ایسے اسے آرام کرنے دیں۔

○ اگر دورہ دیر تک رہے، تو ڈاکٹر ڈیپام (Diazepam) یا ولیئم (Valium) یا فینوباربیٹال کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر پندرہ منٹ تک دورہ ختم نہ ہو تو اسے ایک اور ٹیکہ لگادیں۔

خاص طبی توجہ طلب امراض

اس باب میں مذکور امراض کا علاج طبی امداد کے بغیر مشکل یا ناممکن ہے۔ بہت سے امراض کے لیے خاص ادویہ ضروری ہوتی ہیں۔ عموماً یہ ادویہ ویسی علاقوں میں دستیاب نہیں ہوتیں۔ ان امراض کے لیے گھریلو علاج معالجے بے کار ہیں۔ ان امراض میں مبتلا مریض جتنی جلدی طبی امداد حاصل کر سکے شفا یابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں۔

خبردار !

دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بھی تشویشناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے بھی طبی امداد طلب کی جانی چاہیے۔ چوتھے باب میں مذکور "خطرناک امراض کی نشانیاں" دیکھیں۔

تپ دق (ٹی۔ بی یا دق ورس)

پھیپھڑوں کی تپ دق ایک پرانی اور متعدی بیماری ہے۔ یہ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ لیکن اکثر یہ پندرہ سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کمزور سوتلغدیہ نہیں مبتلا، اور تپ دق کے مریضوں کے ساتھ رہتے ہیں وہ اس مرض کا خصوصاً شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق قابل علاج مرض ہے۔ اس کے باوجود ہر سال ہزاروں لوگ غیر ضروری

جہاں ڈاکٹر نہیں



طور پر اس مرض سے مر جاتے ہیں۔ تپِ دق کی روک
تخام اور شفا یابی کے لیے اس کا جلد علاج بہت ضروری
ہے۔ اس لیے آپ کو تپِ دق کی نشانیوں سے واقف
ہونا اور ان سے ہوشیار رہنا چاہیے۔

تپِ دق کی عام ترین نشانیاں

○ پرانی کھانسی (خصوصاً جانے کے فوراً بعد)
○ دوپہر کے وقت معمولی بخار اور رات کے وقت
پسینہ آنا

○ سینے یا بالائی پشت میں درد ہونا۔

○ وزن میں مسلسل کمی

○ کمزوری (یہ بڑھتی رہتی ہے)
تپِ دق کی تشویشناک یا ترقی یافتہ حالت کی نشانیاں

○ خون کھانسا (عموماً محفوظ محفوظاً مگر بعض اوقات
بہت زیادہ)

○ جلد کا رنگ زرد

○ موسم کی طرح کی جلد

○ آواز بیٹھ جانا۔ یہ بڑی تشویشناک بات ہے۔

تپِ دق عموماً صرف پھیپھڑوں میں ہوتی ہے۔ تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر
سکتی ہے۔ ننھے بچوں میں یہ دماغ کی جھلیوں کے درمیان (Meningitis) کا باعث
ہو سکتی ہے۔ تپِ دق سے پیدا ہونے والے جلدی مسائل کے متعلق پندرہواں باب

پڑھیں۔

اگر آپ خود کو تپِ دق میں مبتلا سمجھیں تو:

○ طبی امداد حاصل کریں۔

○ تپِ دق کی پہلی نشانی پر ہی مرکزِ صحت سے رجوع کریں۔

○ اپنی جلد ٹسٹ کروائیں۔

- ایکسرے کروائیں۔
- کھانے ہوئے مواد (بلغم یا تھوک) کا معائنہ کروائیں۔ اس سے پتہ چل جائے گا کہ آپ کو تپ دق ہے کہ نہیں۔ بہت سے ممالک میں ادویات مفت ملتی ہیں۔ اس کے متعلق قریب ترین مرکز صحت سے دریافت کریں۔ آپ کو مندرجہ ذیل ادویہ میں سے دو یا تین دی جائیں گی:

- سٹریپٹومیٹاسین (Streptomycin) کے ٹیکے۔
- آئیسوناایڈز (Isoniazid) (I N H) (آئی این ایچ) کی گولیاں
- پی۔ اے۔ ایس (امینو سالیسیلیک تیزاب) کی گولیاں (Amino Salicylic Acid)
- تھیاپا سیٹازون (Thiacetazone)
- ایٹھامبوٹول کی گولیاں (Ethambutol Pills)

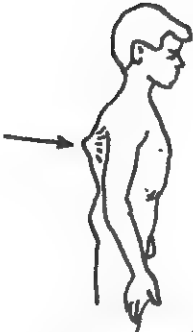
ادویات کو ہدایات کے مطابق استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔ ایک ہی وقت میں کم از کم دو ادویہ استعمال کی جانی چاہئیں۔ جب تک کارکن صحت آپ کو مکمل طور پر شفا یاب قرار نہ دے وہ کھانا جاری رکھیں۔ اپنی مرضی سے دوا نہ چھوڑیں۔

تپ دق سے مکمل شفا یابی میں عموماً ایک سے دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔

۱ اچھا کھانا کھائیں۔ لحمیات، حبائیں اور توانائی سے بھرپور خوراکیں کھائیں۔ (گیارہواں باب - دیکھیں)

۲ آرام بہت ضروری ہے۔ اگر حالت بہتر نہ ہو تو کام چھوڑ کر بھی آرام کریں۔ اس کے بعد بھی سخت اور تنفسی دقت کا باعث بننے والے کام سے دور رہیں۔ کافی آرام کریں۔

چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا بھی ضروری ہے۔



۳ جسم کے کسی بھی حصہ کی تپ دق کا علاج ویسے ہی کیا جاتا ہے جیسا کہ پچھلے حصوں کی تپ دق کا۔ ریڑھ کی ہڈی کی شدید تپ دق میں مبتلا بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کے فالج کے انسداد کے لیے جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عرصے میں (عموماً ۳ سے ۷ ہفتوں کے دوران) ظاہر ہوتی ہیں۔ مرض کی ابتدائی نشانیوں ظاہر ہونے سے پہلے ہی علاج کیا جانا چاہیے۔ اگر یہ مرض شروع ہو جائے تو طبی سائنس کے علم میں کوئی علاج بھی اس شخص کی جان نہیں بچا سکتا۔

روک تھام

- ہڑک میں مبتلا مشکوک جانور کو مار کر دفن کریں۔ (یا ایک ہفتہ کے لیے اسے پھرنے میں بند کر دیں)
- کنتوں کو مدافعتی ٹیکے (Vaccination) لگانے کے پروگراموں سے تعاون کریں۔
- اپنے بچوں کو بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے دور رکھیں۔

بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے محتاط رہیں۔ چاہے وہ کسی کو نہ ہی کاٹیں تو بھی اگر ان کا تھوک کسی کٹی ہوئی جگہ یا رگڑ میں لگ جائے تو ہڑک لاحق ہو سکتا ہے۔

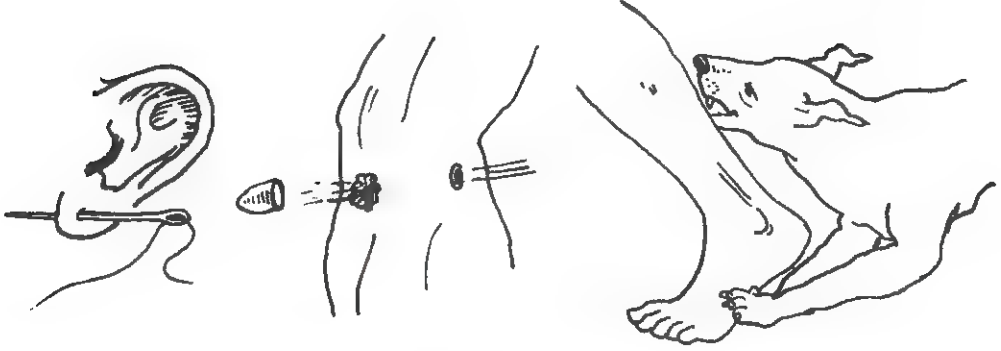
کمزور تشنج

جانوروں اور انسانوں کے پاخانہ میں پایا جانے والا ایک جرثومہ جب کسی زخم کے ذریعہ جسم میں چلا جائے تو کوڑا پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے گہرے اور گندے زخم بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

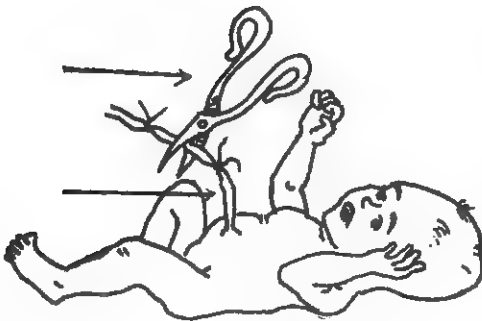
کمزور کا سبب بننے والے زخم :

جہاں ٹکا کر نہیں

جالازوں، خصوصاً گتوں کا کاٹنا
بندوق کی گولی اور چاقو کے زخم
گندھی سویلوں کے سوراخ



خاردار تاروں سے لگے ہوئے زخم۔
کانٹوں، پتھریوں یا کیلوں سے لگے ہوئے چھید۔



جب آنت اس طرح جسم سے بہت دور کاٹ دی جاتے تو کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

نومولود بچہ میں کزاز کے اسباب

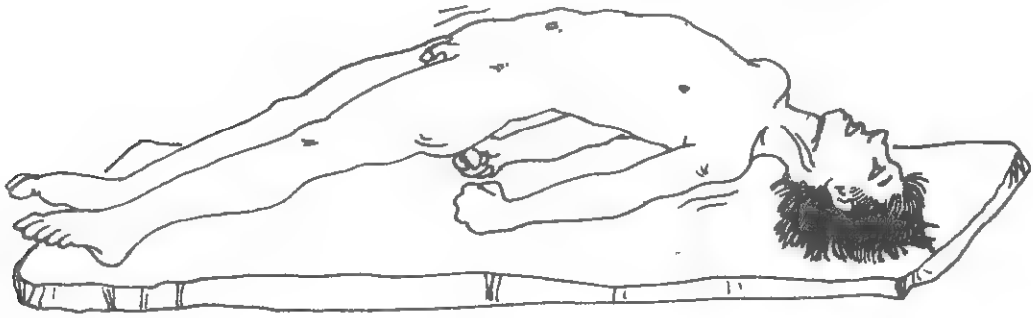
نومولود بچے کی آنکھ کی گندگی یا دیگر سادہ احتیاطیں برتنے میں ناکامی کے سبب، کزاز کے جراثیم بچہ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل صورت میں کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں:

جہاں ٹکا کٹر نہیں

- آئول نال کو غیر مطہر آلات سے کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- آئول نال کو جسم کے قریب سے نہ کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- کٹی ہوئی آئول نال کو کس کر اچھی طرح ڈھانپ دینا یا خشک نہ رکھنا۔

کزاز کی نشانیاں

- عفونت زدہ زخم (بعض اوقات زخم کا پتہ بھی نہیں چلتا)
- نکلنے میں تکلیف اور دقت۔
- پہلے جبرے اور (دندن) پھر گردن اور جسم کے دوسرے حصے اکڑ جاتے ہیں۔
- پہلے جبرے اور پھر سارے جسم کا دردناک تشنج (اچانک اکڑ جانا) مریض کو اس طرح چھو نایا ہلانا تشنج کا باعث بن سکتا ہے۔



تشنج کے یہ دورے اچانک شور اور تیز روشنی کی وجہ سے بھی پڑ سکتے ہیں۔

نومولود بچوں میں کزاز کی پہلی نشانیاں عموماً پیدائش کے تین دن سے دس دن تک ظاہر ہو جاتی ہیں۔ بچہ مسلسل رونا شروع کر دیتا ہے اور دودھ پینے کے قابل نہیں رہتا۔ اکثر اوقات ناف (”دھنی“) کی جگہ عفونت زدہ یا گندی ہوتی ہے۔ چند گھنٹوں یا دنوں کے بعد، ”دندیں“ اور کزاز کی دوسری نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔

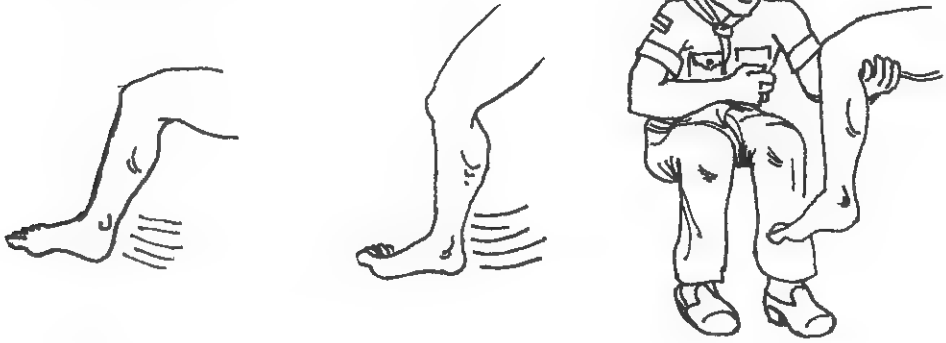
کزاز کا علاج پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی شروع کر دیا جاتا بہت ضروری ہے مگر کزاز شکوک مرض ہو (یا اگر نومولود بچہ مسلسل روئے اور دودھ نہ پیئے) تو یہ امتحان کرے۔

گھٹنوں کے رد عمل کا امتحان

ٹانگ کو آزادانہ حالت میں لٹکا کر، گھٹنے کو، چوڑی ہڈی چپنی کے نیچے، بند انگشت سے ضرب لگائیں۔

اگر ٹانگ تھوڑی سی اچھلے تو رد عمل نارمل ہے۔

اگر ٹانگ بہت اونچا اچھلے تو اس سے تشویشناک مرض مثلاً کزاز (یا دماغ کی جھلیوں کا ورم، یا کسی دوا یا چوہے مار گولیوں سے زہر آلودگی) کا اظہار ہوتا ہے۔



اگر کسی نومولود بچے میں مشکوک مرض کزاز ہو تو یہ امتحان خصوصاً کارآمد ہے۔

جب کزاز کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

کزاز ایک موزی مرض ہے۔ پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی طبی امداد حاصل کریں۔ اگر مدد حاصل کرنے میں کوئی تاخیر ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- عفونت زدہ زخم اور خراشیں ڈھونڈنے کی غرض سے سارے بدن کا معائنہ کریں۔ اکثر اوقات زخموں میں پیپ پڑی ہوگی۔ زخم کھول کر ایلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔ تمام گندگی، پیپ، کاٹے اور پترباں وغیرہ مکمل طریقے سے نکال دیں۔ اگر ہائڈروجن پراکسائیڈ دستیاب ہو تو اس سے زخم کو مکمل طور پر دھو دیں۔

- فوراً پروکیٹن پینسلین (Procain Penicillin) کی دس لاکھ اکابٹوں کا ٹیکہ لگادیں۔ ہر بارہ گھنٹے بعد اسی عمل کو دہرائیں۔ نومولود بچوں کے لیے پینسلین کی قطعی شکل

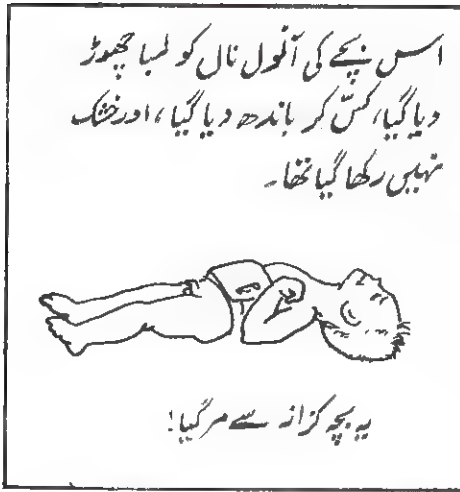
بہتر ہے۔ اگر فیسلین نہ ہو تو ڈیٹر سائیکلین جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
 ● اگر کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin) دستیاب ہو تو اس کی ۵۰۰۰۰ یو ایم سے ۵۰۰۰۰ اکائیوں یا انسانی مدافعتی گلوبولین (Human Immune Globulin) کی ۱۰۰۰۰ اکائیوں کا ٹیکہ لگائیں۔ تمام احتیاطوں پر مکمل عمل کریں۔ انسانی مدافعتی گلوبولین سے شدید پیش حاسی رد عمل پیدا ہونے کے امکان کم ہونے ہیں۔ مگر یہ زیادہ مہنگی اور کباب دوا ہے۔

- جب تک مریض نکل سکے اسے چھوٹی چھوٹی چمکیوں کی صورت میں غذائیت سے بھرپور مالتعات بار بار پلائیں۔
- تشنج کے دوروں کو قابو میں رکھنے کے لیے فینوباربٹال (Phenobarbital) یا ڈیازپام (Diazepam) (والیئم Valium) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالغوں کے لیے : شروع کرتے وقت ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام اور اس کے بعد حسب ضرورت۔
- مریض کو چھوڑیں نہ ہلائیں۔ اسے شور اور تیز روشنی سے دور رکھیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو مریض کی ناک اور حلق میں سے ایس دار مادہ (بلغم) نکالنے کے لیے (کیتھیٹر Catheter) (ربر کی نالی) لگا کر ہر سنج استعمال کریں۔ یوں برا کے راستہ کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔

کزاز کی روک تھام کا طریقہ

- بہترین ہسپتالوں میں بھی کزاز کے آدھے مریض مر جاتے ہیں۔ کزاز کی روک تھام اس کے علاج کی نسبت بہت آسان ہے۔
- حفاظتی ٹیکے یہ کزاز کی بہترین روک تھام ہے۔ بچوں اور بالغوں یعنی سب کو حفاظتی ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ اپنے پورے خاندان کو قریب ترین مرکز صحت سے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ حاملہ عورت کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگانا لازماً موندنیچے میں بھی کزاز کی روک تھام کرتا ہے۔
- اگر زخم، خصوصاً گندہ اور گہرا ہو تو اسے دسویں باب میں بیان کردہ طریقے کے مطابق صاف کریں۔

○ اگر زخم بہت بڑا، گہرا یا گندہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو کزانہ کا حفاظتی ٹیکہ نہیں لگایا گیا تو پینسلین استعمال کریں۔ نیز کزانہ کے تریاق کا ٹیکہ لگوانے کی بھی تدبیر کریں۔
○ نوموود بچوں میں، کزانہ کی وجہ مخاسم کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔ آنول نال کاٹنے کے لیے استعمال ہونے والے اوزار کو بالکل مطہر (جرائیم سے پاک) ہونا چاہیے۔
آنول نال کو جسم کے بہت قریب سے کاٹنا جانا چاہیے۔ نیز ناف (دھنی) کی جگہ کو صاف اور خشک رکھنا چاہیے۔



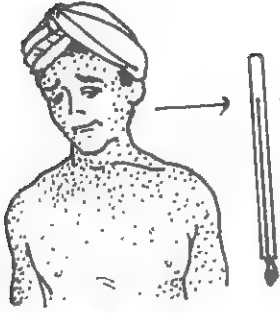
(Meningitis)

دماغ کی جھلیوں کا درم

یہ دماغ کی ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے جو بچوں میں نہ بارہ پائی جاتی ہے۔ یہ درم خسرو، کن پیڑوں، کالی کھانسی یا کان کی عفونت جیسی کسی بیماری کی پیچیدگی سے شروع ہوتا ہے۔ تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچے بعض اوقات اپنی زندگی کے چند ابتدائی مہینوں میں دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے درم Tubercular Meningitis میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشانیوں

• بخار



(۲) کپکپی کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔ یہ اکثر ۵ تا ۶ گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے مریض کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا جسم سرخ ہو جاتا ہے۔ اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ وہ کئی گھنٹے تک بخار میں مبتلا رہتا ہے۔



(۳) آخر کار مریض کو پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے جس سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ حملہ کے بعد مریض بہت کمزور مگر بہتر محسوس کرتا ہے۔

○ ملیریا سے عموماً ہر دو یا تین دن (اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہے) کے بعد بخار چڑھ جاتا ہے۔ تاہم شروع شروع میں ہر روز بخار ہو جاتا ہے۔ نیز چھوٹے بچوں اور ملیریا میں پہلے سے مبتلا لوگوں میں بخار کے اوقات بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے اگر کوئی شخص بخار میں مبتلا رہتا ہو، مگر اس کی وجہ سے ناواقف ہو، تو اسے ملیریا کے لیے اپنا خون ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

○ پرانے ملیریا سے اکثر نئی بڑھ جاتی ہے اس سے خون کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔

تشخیص اور علاج

○ اگر آپ بیمار ہوں اور مشکوک مرض ملیریا ہو یا اگر آپ نوبتی بخار سے تکلیف اٹھا رہے ہوں تو اپنا خون ٹیسٹ کرانے کے لیے کسی مرکز صحت میں جائیں۔

○ اگر کوئی مرکز صحت قریب نہ ہو تو کلوروڈکوئین Chloroquine یا کوئی اور دوا کھائیں۔ اگر آپ کلوروڈکوئین کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں تو باغون کو تین دن کے لیے روزانہ چار گولیاں دیں۔ بچوں کی خوراک میں غرام وزن کا خیال رکھ جاتے۔

○ اگر آپ کلوروڈکوئین کھانے سے ایک بار بہتر ہو جائیں مگر چند دنوں کے بعد

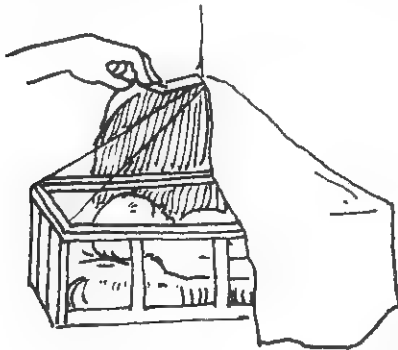
بخار پھر اُجائے تو پریمیا کوئین (Prenaqueine) جیسی کوئی اور دوا استعمال ہو سکتی ہے۔ قریب ترین مرکز صحت سے مشورہ حاصل کریں۔

○ اگر ملیریا کے مشکوک مریض کو دور سے پڑنے لگیں یا دماغ کی جھببوں کے ورم جیسی دیگر نشانیوں نمودار ہونی شروع ہو جائیں تو مریض کو دماغ مونسٹر کا ملیریا مہسکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو فوراً کلورڈ کوئین کا ٹیکہ لگادیں۔

ملیریا کی روک تھام کا طریقہ

ملیریا دنیا کے بہت گرم یا منطقہ حارہ کے علاقوں کا اہم مسئلہ ہے۔ اگر تمام لوگ تعاون کریں تو اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ملیریا پر قابو پانے کے لیے ان تمام تدابیر پر فوراً عمل کریں۔

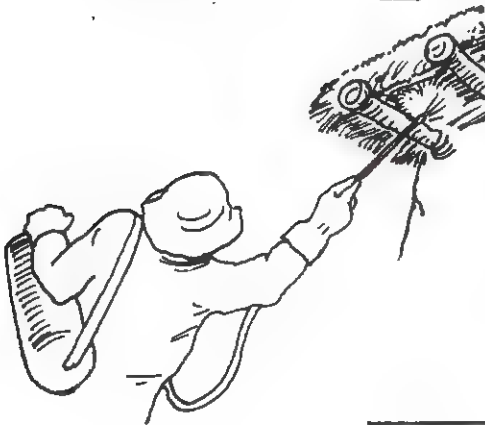
۱۔ مچھروں سے بچیں۔ ایسی جگہ پر سوئیں جہاں مچھر نہ سول یا چادر اوڑھ کر سوئیں۔ مسہری لگا کر سونا بہترین عمل ہے۔



بچہ کے پٹکھوڑے کو مچھر دانی یا کسی اُرد باریک کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

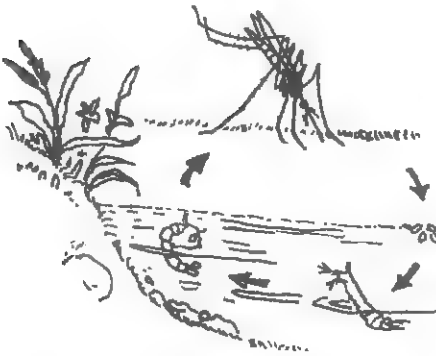
(۲) اگر ملیریا پر قابو پانے والا صحیح عمل

آپ کے گائوں میں آئے تو ان کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ اگر آپ کے خاندان میں سے کوئی فرد بخار میں مبتلا رہا ہو تو اسے بتادیں۔ نیز انہیں معائنہ کے لیے خون لینے کی بھی اجازت دیں۔





۳۔ اگر مشکوک مرضِ ملیریا ہی ہو تو فوراً
علاج کروائیں۔ علاج ہو جانے
کے بعد آپ کو کاٹنے والے مچھر
ملیریا پھیلانے کا سبب نہیں بن سکتے۔



۴۔ مچھروں اور ان کے لاروؤں (بچے)
کو تباہ کر دیں۔ مچھر ساکن پانی میں
افزائشِ نسل کرتے ہیں۔ اپنے پڑوس
میں کوئی ایسا جو ہڑ یا گڑھا وغیرہ
درہنہ دیں جن میں پانی کھڑا رہ سکے۔

جن دلدلوں اور جوہڑوں میں مچھر پیدا ہوتے ہیں ان کو سکھا دیں یا ان پر تیل
چھڑک دیں۔ مچھروں کی افزائش کے دیگر مقامات کو ختم کرنے کے لیے بچوں کو منظم
کریں۔

۵۔ ملیریا کی ادویہ کے مناسب اور باقاً عدہ استعمال سے، ان کی روک تھام کی جا
سکتی ہے یا اس کے اثرات کو کم از کم کیا جاسکتا ہے۔

UNDULANT FEVER

تپ مالتا

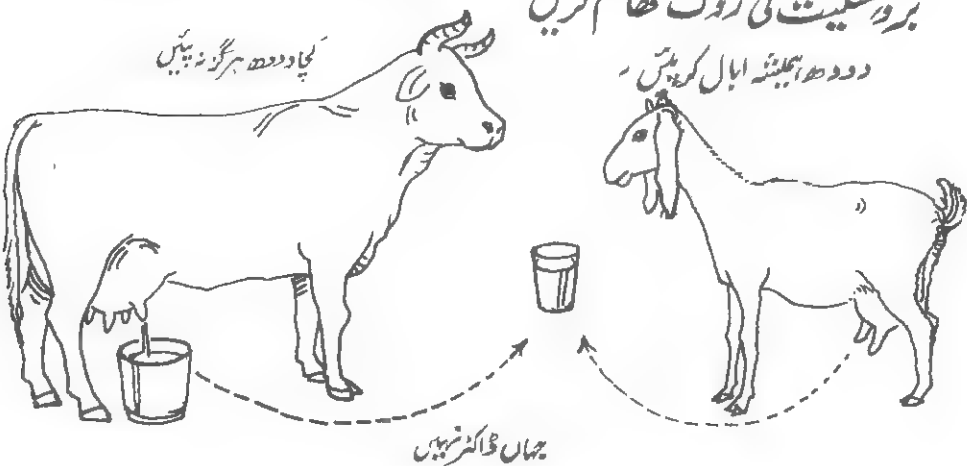
(میعادی بخار)

BRUCELLOSIS

بروسیلیٹس کی روک تھام کریں

دودھ اچھلتے ابال کو پیئیں۔

نچا دودھ ہرگز نہ پیئیں



بروسلیٹ ایک ایسی بیماری ہے جو عفونت زدہ گائے اور بکری کے دودھ کو ابالے بغیر پینے سے لگ جاتی ہے۔ یہ بیماری، بیمار مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کے ساتھ کام کرنے والے اشخاص کی رگوں اور زخموں کے ذریعے بھی ان کے جسم میں داخل ہو سکتی ہے۔

نشانیوں

- بروسلیٹ کا مرض بخار اور کپکپی کے ساتھ شروع ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات یہ تھکان، کمزوری، بھوک کی کمی، سر درد، پیٹ درد، اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔
- معمولی یا شدید بخار ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ بخار دوپہر کو کپکپی کے ساتھ چڑھتا اور صبح سویرے پسینہ آنے کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ پرانی بروسلیٹ میں بخار اتر کر پھر چڑھ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مرض سالوں تک لاحق رہتا ہے۔
- اس میں لمفائی گلیڈیاں بھی سوج سکتی ہیں۔

علاج

- اگر مشکوک مرض بروسلیٹ ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ اس بیماری کو دوسری بیماریوں سے الجھا دینا بہت آسان ہے۔ اس مرض کا علاج مہنگا اور طویل ہے۔
- ٹیٹراسائیکلین سے علاج کریں۔ بالغ ۵ سے ۲۱ دن تک ہر روز ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دودھ کیپسول کھائیں۔

روک تھام

- گائے، بھینس یا بکری کا دودھ صرف ابال کر ہی پئیں۔
- مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کی دیکھ بھال احتیاط سے کریں (خصوصاً جب آپ کے جسم پر کوئی زخم یا زخم ہو)۔

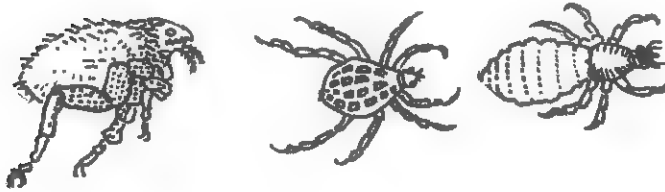
ہے۔ ایسے حالات میں صفائی کے متعلق خاص احتیاط برقی جانی چاہیے۔ پینے سے پہلے پانی کے صاف ہونے کا یقین کر لیں۔ اگر آپ کے گاؤں میں ٹائیفائیڈ بخار کا مرض موجود ہو تو پینے والا سارا پانی ابالا جانا چاہیے۔ پانی اور خود اک کی آلودگی کا سبب تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

● ٹائیفائیڈ بخار پھیلنے کی روک تھام کے لیے مریض کو الگ کمرے میں رہنا چاہیے۔ مریض کے برتن کسی اور کو استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ اس کا پاخانہ جلا دیا یا گھرے گھرے میں دفن دیا جانا چاہیے۔ اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بعد میں فورا اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

● ٹائیفائیڈ بخار سے شفا یاب ہونے کے بعد بھی بعض لوگ اس مرض کے متحمل ہوتے ہیں اور اسے دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کو ذاتی صفائی کے متعلق نہایت محتاط رہنا چاہیے۔ انہیں ریتوراؤں اور ہوٹلوں میں کام نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار کے حامل لوگوں کے علاج کے لیے ایپی سیلین موثر ہوتی ہے۔

ٹائفس بخار (Typhus)

ٹائفس، ٹائیفائیڈ جیسی ہی مگر اس سے مختلف بیماری ہے۔
یہ عفونت جڑوں، بیچڑوں اور پسوں



کے کاٹنے سے پھیلتی ہے۔

نشانیوں

● ٹائفس کا مرض شدید زکام کی طرح شروع ہوتا ہے ایک ہفتہ یا اس سے
جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ زیادہ دیر کے بعد لکپی، سرور و اور عضلات اور سینہ میں درد کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔

● بخار کے چند روز بعد جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ یہ پہلے دھڑ پر اور پھر زون اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں (مگر چہرے پر کبھی نہیں) یہ چھوٹے چھوٹے سرخ دانے منہایت چھوٹی چھوٹی رگڑوں کی طرح لگتے ہیں۔

● یہ بخار دو ہفتہ یا اس سے زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ ٹائفس بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں منہایت شدید ہوتا ہے۔ ٹائفس کی وبا خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔
● چیچڑوں کے ذریعے پھیلاتے ہوئے ٹائفس میں پیچھے کے کانٹے کی جگہ پر عموماً ایک بڑا اور دردناک زخم بن جاتا ہے۔ اس زخم کے قریب کی لمفائی گلیٹیاں سوج جاتی ہیں۔ یہ بہت دردناک ہوتی ہیں۔

علاج

● اگر آپ سوچتے ہیں کہ کسی کو ٹائفس ہے تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ عموماً خاص ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
● ٹیسٹو اسٹیپٹین کھلائیں۔ بالغ اشخاص کو ۴ سے ۱۰ دن تک، روزانہ ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول کھلائیں۔

ٹائفس بخار کی روک تھام کا طریقہ

● صاف ستھرے رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو جوڑوں سے باقاعدہ پاک کریں۔
● کنٹن کو چیچڑوں سے صاف رکھیں۔ کنٹن کو گھروں میں نہ آنے دیں۔



● چہرے مار دیں۔ ان کے بلوں میں رہہ ڈال دیں۔

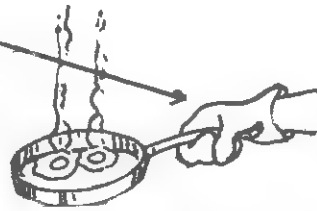
اب بھی یہ زخم درد نہیں کرتا لہذا مریض نہ تو اس کی حفاظت کرتا ہے اور نہ اسے شفا دیتا۔ ہونے کا موقع دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ عفونت ہڈیوں تک پھیل کر ان کو بھی تباہ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجتاً بہت بڑے بڑے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ممتلاہینے سے ان زخموں کو دھکا جاسکتا ہے۔

۱۔ ہاتھوں اور پاؤں کو نیز اور سخت چیزوں سے بچا کر رکھیں۔ ان میں نہ تو چھالے پڑنے دیں اور نہ ہی انہیں جلنے دیں۔



ننگے پاؤں مت چلیں خصوصاً ایسی جگہوں پر جہاں بہت سارے نوکیلے پتھر یا کانٹے ہوں جو تلے یا چلیں پہن کر رکھیں۔ جوتوں کے اندرونی حصوں میں (اور دیگر ایسے حصوں میں جو رگڑ کا باعث بن سکتے ہیں) نرم لگدیاں رکھیں۔

کام کرتے اور کھانا پکانے وقت دستانے پہن لیا کریں۔ کبھی کبھی کسی ایسے برتن کو ننگے ہاتھوں سے نہ چھوئیں جس کے گرم ہونے کے امکان ہوں۔ اگر ممکن ہو تو نوکیلی اور گرم اشیاء کو چھونے والے



کاموں سے دور رہیں۔

۲۔ ہر دن کے اختتام پر (سخت کام کرتے اور چلتے وقت اکثر) اپنے ہاتھوں کا بغور معائنہ کریں یا کروائیں۔ چیریدگڑا اور کانٹے تلاش کریں۔ نیز ہاتھوں اور پاؤں پر ایسے دھبے یا نشان تلاش کریں جو سرج، گرم اور شو بچے ہوئے ہوں یا چھالوں کی ابتدا کو ظاہر کر رہے ہوں۔ اگر اس طرح کا کوئی داغ یا نشان مل جائے تو متاثرہ عضو کے دوبارہ ٹھیک ہو جانے تک اس سے کوئی کام نہ لیں۔ اس طریقہ سے جلد چھالوں بھری اور کچی ہونے کی بجائے سخت اور مضبوط ہو جاتے گی۔ لہذا زخموں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

۳۔ اگر پہلے ہی سے کوئی زخم ہو تو اسے بہت صاف رکھیں۔ نیز جب تک وہ مکمل

طود پر ٹھیک نہ ہو جاتے اسے استعمال نہ کریں۔ اس حصے کو مزید چوڑے سے بچانے کے لیے نہایت احتیاط برہیں۔

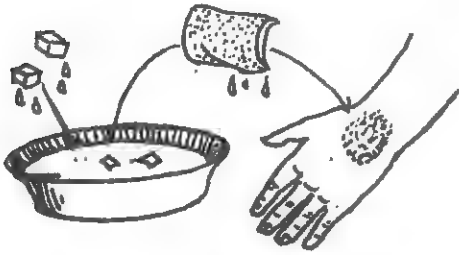
اگر مندرجہ بالا اقدامات کے ساتھ ساتھ جذام کا جلد علاج شروع کر دیا جائے... تو بہت سارے مسائل کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول

یہ شک بہت سے جلدی مسائل کے لیے خاص علاج ہوتا ہے۔ تاہم اکثر اوقات مندرجہ ذیل چند اقدامات مفید ثابت ہوتے ہیں:

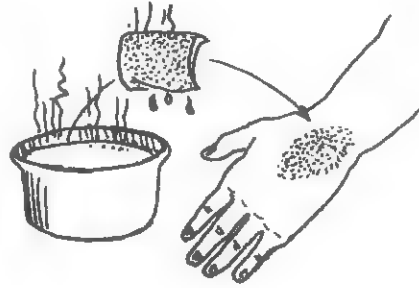
دوسرا اصول

اگر متاثرہ عضو پر خارش یا جھجھک ہو یا اگر اس میں سے کچھ مادے برس رہے ہوں تو اس کا علاج سردی سے کریں۔ اس پر ٹھنڈے اور گیلے کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلا اصول

اگر جسم کا متاثرہ عضو گرم اور درد ناک ہو تو اس کا علاج بھی گرمی سے کریں۔ اس پر گرم اور نیم گرم کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلے اصول کی تفصیل

اگر جلد پر تشویشناک عفونت کی مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہوں:

○ ورم (متاثرہ عضو کے گرد جلد سرخ)

○ سوزش

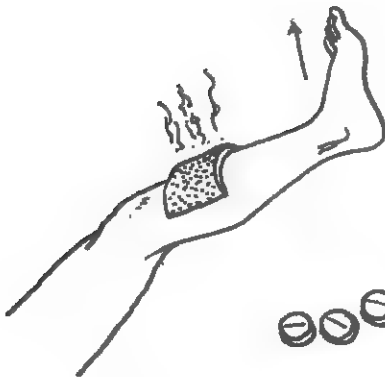
○ درد

○ گرمی (زخم گرم محسوس ہوتا ہے)

○ پیپ

تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

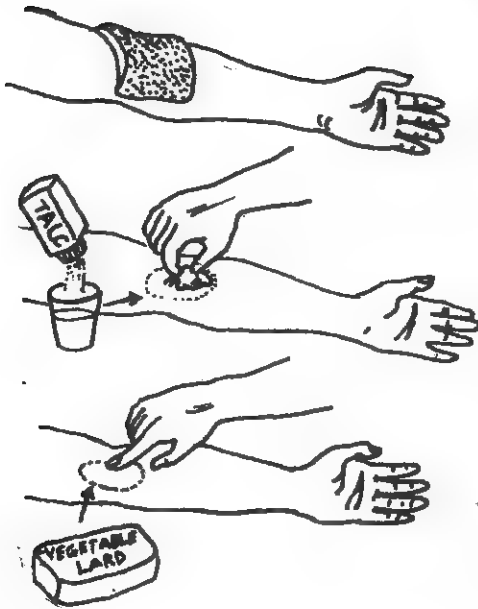
● متاثرہ عضو کو ساکن اور اونچا رکھیں۔








- (یعنی اسے باقی جسم کی نسبت ادبچا کر دیں۔)
- اس پر گرم اور نرم کپڑے رکھیں۔
 - اگر عفونت شدید ہو یا مریض کو بخار ہو تو جراثیم کش دوائیاں (پینسلین یا کوئی سلفا ڈوائیڈ دیں)
 - خطرہ کی نشانیاں
 - سوجھی ہوئی لمفائی گٹلیاں
 - عفونت زدہ حصہ پر ایک سرخ دھاری
 - بد بو - اگر یہ علاج کرنے سے بہتر نہ ہوں تو — کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔


دوسرے اصول کی تفصیل


- اگر متاثرہ جلد پر چھالے یا کھرنڈ بن جائیں یا اگر اس میں سے مادہ رسنا شروع ہو جائے، یا اس پر خارش، جھجھج یا جلن کا احساس ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:
- متاثرہ حصے پر سفید سرکہ ملے ہوئے ٹھنڈے پانی میں جھگوٹے ہوئے کپڑے رکھیں (ایک کوارٹ ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ۲ عام چمچ سرکہ ڈالیں۔)
 - شفا یابی کا عمل شروع ہو جائے اور نئی جلد نکل آنے پر اسے ملائم رکھنے کے لیے عام تیل استعمال کریں۔









<p>ایسی ٹانگیں (بیکٹیریا کی عفونت)</p>	<p>پھیلے والے بے ترتیب زخم جن کی سطح چمکدار اور پیلی ہو</p> 
<p>مہاسے پھنسیاں کیل</p>	<p>نوجوانوں کے چہرے اور بعض اوقات سینہ اور پشت پر ایسی پھنسیاں جن پر پیپ کے چھوٹے چھوٹے منہ بنے ہوتے ہیں۔</p> 
<p>سوزاک (جنسی مرض)</p>	<p>عضو تناسل پر ایسا پھوڑا جس میں خارش اور درد ہو۔</p> 


<p>ناقص دوران خون کی وجہ سے ناسور (غالباً فیما پیٹیس)</p>	<p>کمر کی جلد سے گھرا ہوا پرانا زخم جو پھولتی ہوئی وریدوں والے لوگوں کے ٹخنوں پر یا ان کے قریب ہوتا ہے۔</p> 
<p>یستر کے زخم</p>	<p>بہت بیمار لوگوں کی ہڈیوں اور ہڈیوں پر زخم۔ (بہت بیمار لوگوں سے مراد وہ مریض ہیں جو ہسپتال سے نہ نکل سکتے ہوں۔)</p> 






<p>حندام (کوڑھ)</p>	 <p>ہاتھ یا پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چھوئی جائے تو درد نہیں ہوتا۔</p>
-------------------------	--






<p>پریپ دار پھوڑا</p>	 <p>جلد کے نیچے ڈھیلے</p> <p>بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (ابھار) جو بعض اوقات پھٹ جاتی ہے۔</p>
<p>درم پستان (پیکٹریائی عفونت) غالباً سرطان۔</p>	 <p>دودھ پلانے والی خاتون کی چھاتی میں گرم (سرخ) دردناک ڈھیلہ۔</p>
<p>سرطان (نیز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	 <p>ایسا ڈھیلہ جو بڑھتا ہی رہے گرم پہلے پہل یہ دردناک نہیں ہوتا۔</p>
<p>دریائی اندھا پن (نیز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	 <p>سرگردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول گول ڈھیلے</p>









<p>Scrofula سکروfula ایک قسم کی تپ دق</p>		<p>سوجی ہوئی لٹفائی گلٹیاں گردن کے پہلو کی گلٹیاں جو مسسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>جنسی امراض کی ایک قسم</p>		<p>چٹا سر میں گلٹیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>عام مے (ڈاکٹر سی عفونت)</p>		<p>مے چھوٹے چھوٹے اور سادہ</p>
<p>ایک قسم کی جلدی تپ دق</p>		<p>بڑے مے (ایک سینٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اذقات باروؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔</p>
<p>داد (وحدہ) (فنگسی عفونت)</p>		<p>داد (وحدہ) چھوٹی وحدہ جو بڑھتی یا پھیلتی رہتی ہو۔ ان پر خارش (جن کے کنارے بھی ہو سکتی ہے۔ اچھرے ہو گیا)</p>
<p>سوزاک کی ترقی یافتہ حالت</p>		<p>سرخ ہوں۔ بڑے بڑے دائرے جن کے اکثرہ درمیان کنارے موٹے ہوں۔ ان پر خارش نہیں ہوتی۔</p>





<p>خدا ام (کوڑھ)</p>	 <p>ہاتھ یا پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چبھوتی جائے تو درد نہیں ہوتا۔</p>
--------------------------	---



<p>پیپ وار پھوڑا</p>	 <p>بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (ابھار) جو بعض اوقات پھٹ جاتی ہے۔</p> <p>جلد کے نیچے ڈھیلے</p>
<p>ورم پستان (بیکٹیریائی عفونت) غالباً سرطان۔</p>	 <p>دودھ پلانے والی خاتون کی چٹائی میں گرم (سرخ) دردناک ڈھیلہ۔</p>
<p>سرطان (نیز لمفائی گلیاں بھی دیکھیں)</p>	 <p>ایسا ڈھیلہ جو بڑھتا ہی رہے عموماً پہلے پہل پر دردناک نہیں ہوتا۔</p> 
<p>دریائی اندھا پن (نیز لمفائی گلیاں بھی دیکھیں)</p>	 <p>سرگردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول گول ڈھیلے</p>




تفاحہ حمل	 <p>حاملہ خواتین کی پیشانی اور رخساروں پر سیاہ دھبے</p>	بڑے بڑے داغ یا دھبے
پلیگرا (سٹونڈنڈیہ کی ایک قسم)	 <p>بازو، گردن، چہرے یا ٹانگوں کی جگہ یوں لگتا جیسے دھوپ سے جلی ہوئی ہو۔ جلد چھلکے دار سی ہو جاتی ہے۔ فکس دار، دراڑیں پڑا ہوا حصہ</p>	سیاہ
سٹونڈنڈیہ یعنی ناقص غذا بیت	 <p>سو بجے پاؤں والے بچوں کے جسم پر ارغوانی دھبے یا ایسے زخم جن پر سے جلد اترتی ہو۔</p>	
ٹینا (Tinea) ورسیکولر Versicolor	 <p>چہرے یا جسم پر گول یا بے ربط دھبے۔ (یہ خصوصاً بچوں میں پائے جاتے ہیں)</p>	سفید
عفونت	 <p>جونیبل گول یا سرخی مائل پھنسیوں سے شروع ہوتے ہیں۔</p>	سفید دھبے (خصوصاً ہاتھوں اور ہونٹوں پر پائے جاتے ہیں)
مچھل ہری (صرف رنگ غائب ہوتا)	<p>جو دوسری نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہوتے ہیں</p>	



<p>چنبل Eczema</p>	 <p>چھوٹے بچوں کے گالوں پر یا گھٹنوں کے پیچھے اور گونہوں پر سرخی مائل آبلہ یا دھبے۔</p>	
<p>سرخ باد (نہایت سی تشویشناک بیکٹیریائی عفونت)</p>	 <p>سرخ مائل، گرم اور دردناک دھبہ جو بہت جلد ہی پھیل جاتا ہے۔</p>	<p>سرخ مائل</p> 
<p>ننگوٹ و پیشاب یا گرمی کی وجہ سے پیدا ہوئے والے</p>	 <p>ننھے بچے کی ٹانگوں کے درمیان حصے کا سرخی مائل ہو جانا۔</p>	
<p>(خجیر کی عفونت)</p>	 <p>جلد کی تھوں میں دو دھبیا رنگت کے گوشت نما سرخ دھبے۔</p>	
<p>کھجلی یا بعض اوقات تپ دق</p>	 <p>ابھرے ہوئے سرخی مائل یا سرمئی رنگت کے دھبے جن پر روپلی فلس (چھلکے) ہوں۔ یہ خصوصاً کونہوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں یہ دھبے دیر پا ہیں۔</p>	<p>سرخ مائل یا سرمئی</p>



<p>Scrofula سکروfula ایک قسم کی تپ دق</p>	<p>سوجی ہوئی مقانی گلیاں گردن کے پہلو کی گلیاں جو مسل پھٹ کر وجے بنا دیں۔</p> 
<p>جنسی امراض کی ایک قسم</p>	<p>چنگا سر میں گلیاں جو مسل پھٹ کر وجے بنا دیں۔</p> 
<p>عام مے (دائری عفونت)</p>	<p>چھوٹے چھوٹے اور سادہ مے۔</p> 
<p>ایک قسم کی جلدی تپ دق</p>	<p>بڑے مے (ایک سیٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اوقات بازوؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔</p> 
<p>داد (دھدر) (فنگسی عفونت)</p>	<p>داد (دھدر) چھوٹی دھدر جو بڑھتی یا پھیلتی رہتی ہو۔ ان پر خارش (جن کے کنارے بھی ہو سکتی ہے۔ اچھے ہو سکتا)</p> 
<p>سوزاک کی ترقی یافتہ حالت</p>	<p>سرخ ہوں۔ اکثر یہ درمیان خارش نہیں ہوتی۔</p> 

خدا م	<p>میں سے صاف بڑی دھڑکیں جو درمیان میں سے سن ہوں (سوئی چھوٹے سے بھی درد نہیں ہوتا)۔</p>  
جلد کا سرطان	<p>کنپٹیوں اناک اور گردن پر پاٹی جانے والی چھوٹی دھڑکیں۔ بعض اوقات ان کے درمیان میں چھوٹا سا گڑھا ہوتا ہے۔</p>  

بیش حساسی رد عمل	<p>بہت زیادہ خارش ہونے والے سرخادے یا دجے ایہ جلدی نودار ہو کر غائب بھی ہو سکتے ہیں۔</p>  
---------------------	--

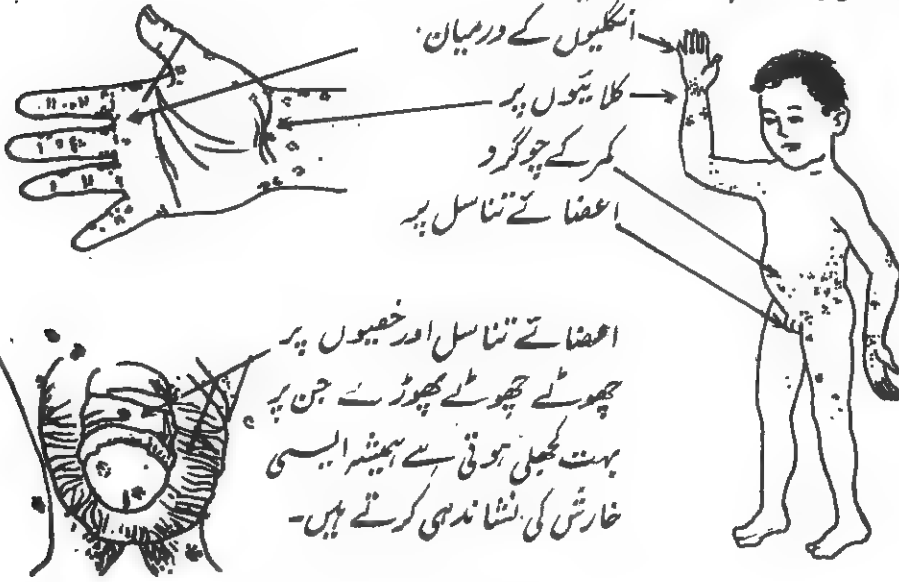
کسی زہریلی بوٹی سے چھو جانے سے جلد کا رد عمل (بیش حساسیت) جلدی مرض۔	<p>اجھاروں والے ایسے چھالے جو بہت بہتے اور خارش کرتے ہیں۔</p>  
لاکڑا کا کڑا	<p>بنجار کے ساتھ سارے بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے</p> 

داد	<p>دردناک چھانوں کا گردہ جو جسم کے صرف ایک ہی سپلو پر اکثر لکیر یا جھگٹے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔</p> 
<p>اہمیت تشویشناک بیکٹیریائی معفونٹ ہوائی نسیج یعنی کھمیر۔</p>	<p>سر می، کالا اور بدبودار چھانوں والا حصہ جس پر پھپھیل جانے والی ہوا کی تھیلیاں ہوتی ہیں۔</p> 

خسرہ	<p>سر خبادہ (بہت بیمار بچے چھوٹے سرخ کے پورے جسم پر پھیلنے والے دھبے یا سائے دانے) بدن پر سر خبادہ۔</p> 
<p>مبعا دی بخار یعنی تپ محرقہ</p>	<p>بخار کے چند روز بعد جسم پر چند سرخی مائل دھبے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مر بین بہت بیمار ہے!</p> 

خارش (کھجلی)

خارش بچوں میں عام ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے ابھار سے پیدا ہو جاتے ہیں جن پر بہت خارش ہوتی ہے۔ یہ تمام جسم پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تاہم عموماً یہ مندرجہ ذیل حصوں پر زیادہ پائے جاتے ہیں:



خارش چیچروں جیسے چھوٹے چھوٹے جانداروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جاندار جلد کے نیچے سرنگھیں بنا لیتے ہیں۔ مریض کی جلد، کپڑوں یا بستر کو چھونے سے یہ مرض پھیلتا ہے۔

کھجلی سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

- عفونت
- لمفائی گلیٹیوں کی سوجن
- پیپ وار بھوڑے
- بخار

علاج

○ اگر کسی کو خارش ہو تو اس کے ساتھ اس کے تمام خاندان کا علاج کیا جانا چاہیے۔

- ذاتی صفاتی اول درجے کی اہمیت رکھتی ہے۔ روزانہ نہایتیں اور کپڑے بدلیں تمام کپڑے اور بستر دھو کر دھوپ میں سکھائیں۔
- لینڈین (Lindane) / کیمائیزین / ہیکس کلورائیڈ (Hexachloride) / Gamma Benzene () اور ویسلین (پیٹرولیم جلی Petroleum Jelly) سے مندرجہ ذیل مرہم بنائیں: بہت سے ممالک میں لینڈین بھیڑوں اور موشیوں کو نہلانے (تاکہ ان کے چیخڑ وغیرہ مرجائیں) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

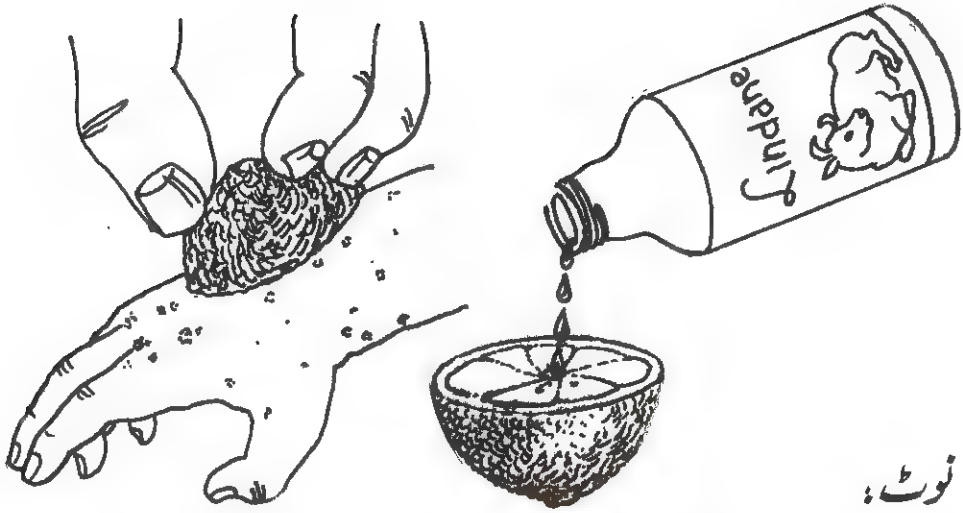
لنڈین ۱ حصہ

ویسلین (یا بدن پر لگانے والا تیل) ۱۵ حصے

- سارے جسم کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ویسلین اور لنڈین کو اچھی طرح گرم کر کے اچھی طرح ہلانے سے مرہم تیار کر لیں۔
- چہرے کے علاوہ اس مرہم کو سارے بدن پر اچھی طرح لگا دیں۔
- ایک دن اسے یونہی لگا رہنے دیں اور پھر اچھی طرح نہائیں۔
- علاج کے بعد صاف ستھرے کپڑے اور صاف بستر استعمال کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد یہی علاج دہرائیں۔

احیستاط

- لینڈین بہت قوی دوا ہے۔ اسے بار بار استعمال کرنے سے یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہے۔ اسے ہفتہ میں ایک سے زیادہ بار نہ لگائیں اور علاج کے اگلے دن ضرور نہائیں۔
- اس مرہم کی بجائے اگر آپ چاہیں تو ایک اور طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک لیموں کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصے پر لینڈین کے چار قطرے ڈال لیں۔ اب اس لیموں کو پانچ منٹ تک رکھ چھڑیں۔ اس عرصے کے بعد یہ لیموں چہرہ کے علاوہ اپنے سارے جسم پر لگائیں۔ زیادہ متاثرہ عضو سے پہلے شروع کریں۔



نوٹ:

تجارتی مرہم، گیمائیزین، ہیکسا کلورائیڈ کا محلول، بنزائیٹیل بنزوائیٹ (Benzyl Benzoate) کول (Kwell) اور گیمیکسیڈین (Gammexane) بھی خارش ختم کر دیتی ہیں۔ مگر یہ ادویہ بہت مہنگی ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا ادویہ یا اینٹی ہسٹامین نہ ملے تو کندھک (Sulfur) کو جسم پر لگانے والے عام تیل یا چربی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔ کندھک اور چربی کا تناسب ایک دس کا ہونا چاہیئے (ایک چمچ کندھک میں دس چمچ چربی تیل ڈالیں۔)



جوئیں

سر اور جسم کی جوئیں خارش اور بعض اوقات جلدی عفونتوں کا باعث بنتی ہیں۔ ان کی وجہ سے لمفاتی گٹھیاں بھی سوج جاتی ہیں۔ جوڑوں سے بچنے کے لیے ذاتی حفظانِ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ ہر روز بستر دھو پ میں ڈالیں۔ اکثر نہائیں اور بال دھوئیں۔ بچوں کے سر دیکھیں (جوئیں نکالیں) اگر ان میں جوئیں ہوں تو ان کا ذرا علاج کریں۔ جس بچے کے سر میں جوئیں ہوں اسے دوسروں کے ساتھ نہ سونے دیں۔

علاج

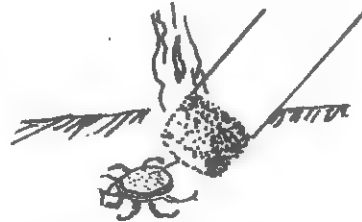


لینڈین پانی اور صابن (۱۰) حصے پانی میں ایک حصہ لینڈین ڈالیں اسے شیمپو تیار کر کے اس سے بال دھوئیں۔ محتاط رہیں کہ لینڈین آنکھوں میں نہ پڑے پائے۔ جھاگ کو پندرہ منٹ تک سر میں لگا رہنے دیں۔ پھر بالوں کو صاف پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔ ایک ہفتہ بعد یہ عمل دہرائیں۔

لینکھوں (جوڑوں کے انڈے) سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے بال سر کے گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر بالوں میں اچھی طرح باریک کنگھی سے کنگھی کریں۔

چیچڑ

چیچڑ اتارنے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا سر کہیں جلد کے اندر ہی نہ رہ جائے کیونکہ اس سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے چیچڑ کو دھڑ سے پکڑ کر سر گز نہ کیجیے۔ اس کی گرفت چھڑانے کے لیے سلگنا ہوا سگریٹ یا دیا سلاتی اس کے یا اس پر کچھ شراب یا سپرٹ لگائیں۔ قریب کریں۔



بہت ہی چھوٹے چھوٹے چیچڑوں کو اتارنے کے لیے خارش کے لیے تجویز کردہ علاقوں میں سے کوئی ایک استعمال کریں۔

چھڑوں کے کاٹنے سے پیدا ہونے والی خارش یا درد کی روک تھام کے لیے اسپرین کھانے اور کھجلی کے علاج کی ہدایات پر عمل کریں۔
 چھڑوں کو کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے، کھیتوں یا جنگل میں جانے سے پہلے اپنے جسم خصوصاً گتھوں، کلاہوں، کمر اور بغلوں میں (پرگندہ کاسفوف (Sulfur Powder) چھڑک لیا کریں۔

پیپ دار چھوٹے زخم

تیزوں کے کاٹے ہوئے مقام، خارش یا دیگر زخموں کو گندے ناخنوں سے پھیلنے یا کھینچنے سے جلدی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے زخموں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں جن میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

علاج اور روک تھام



- زخموں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
 پیپڑیوں کو جھگو جھگو کر نرمی سے اتاریں۔ جتنی دیر تک زخم میں پیپ ہو، یہ عمل روزانہ کریں۔
- چھوٹے زخموں کو ہوا میں ننگا چھوڑ دیں اور بڑے زخموں پر پٹی کریں اور اسے اکثر بدلتے رہیں۔
- اگر زخم کے چوگرد سرخ اور گرم ہو، مریض کو بخار ہو زخموں میں سے سرخ دھاریاں نکل رہی ہوں یا لمفائی گلیٹیاں سوجی ہوئی ہوں تو کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پنسلین کی گولیاں یا سلفا کی گولیاں (Sulfa Tablets) استعمال کریں۔
- زخم پھیلے مت! پھیلنے سے زخم بدتر ہو جاتے ہیں جس سے عفونت جسم کے دیگر حصوں تک بھی پھیل سکتی ہے۔ ٹکھے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں یا ان کے ہاتھوں پر دستانے چڑھا دیں تاکہ وہ زخم پھیل نہ سکیں۔
- زخموں یا جلدی عفونتوں میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ بہرگز کھیلنے یا

یا سونے نہ دیں کیونکہ یہ عفونتیں باآسانی ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔

ایچی ٹائیگو (Impetigo)



یہ ایک بیکٹیریائی عفونت ہے جو بہت جلد پھیلنے والے، چمکدار اور زرد سطح والے زخموں کی موجب بنتی ہے۔ یہ اکثر بچوں کے چہروں پر خصوصاً منہ کے گرد پائی جاتی ہے۔ آلودہ انگلیوں یا زخموں کی وجہ سے ایچی ٹائیگو باآسانی ایک شخص سے دوسرے تک پھیل سکتی ہے۔

علاج :

- متاثرہ حصے کو ابے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ گیلہا کہ کے بڑی نرمی سے کھرٹا تار دیں۔
- زخموں پر جنشن وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ اگر دستیاب نہ ہو تو پولی سپورین (Polysporine) یا نیٹراسائیکیلین جیسا کوئی جراثیم کش مرہم زخموں پر لیپ دیں۔
- اگر یہ عفونت بڑے حصے پر پھیل جائے یا اس سے بخار ہو جائے تو پینسلین کی گولییں کھائیں۔

ایچی ٹائیگو کی روک تھام

- ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ بچوں کو روزانہ نہلائیں۔ نیز انہیں کھٹملوں اور کاٹنے والے دیگر کپڑوں سے بچائیں۔ اگر کسی بچے کو خارش ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو اس کا علاج کریں۔
- ایچی ٹائیگو میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ سونے یا کھینے نہ دیں۔ اس مرض کی پہلی نشانی ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیں۔

پیپ دار پھوڑے اور پھنسیاں



پیپ دار پھوڑا یا پھنسی ایک ایسی عفونت ہے جو جلد کے پیپ کے ایک تھیلی سی بنا دیتی ہے۔ بعض اوقات یہ کسی نو کیلی چیز سے لگے ہوئے زخم یا گندمی سوئی سے لگائے ہوئے ٹیکے کا نتیجہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پھوڑا بڑا دردناک ہوتا ہے اس کے چوگرد

جلد سرخ اور گرم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے لمفاتی گلیٹیاں سوج سکتی ہیں اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

- دن میں کئی بار پھوڑے پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔
- پھوڑے کو خود پھٹنے دیں۔ پھٹنے کے بعد بھی گرم گدیاں لگانا جاری رکھیں۔
- پیپ کو بننے دیں مگر پھوڑے کو ہرگز نہ دبائیں کیونکہ دبائے سے عفونت جسم کے دوسرے حصے تک بھی پھیل سکتی ہے۔
- اگر پھوڑے کی وجہ سے لمفاتی گلیٹیاں سوج جائیں یا اگر بخار ہو جائے تو ہسپتال یا ایئر فورمائی سین کی گولیاں کھائیں۔

کھجلی کا باعث سرخ سرخ دلتے یا تر پھوڑے



(جلد میں پیش حساسی رد عمل)

کئی لوگوں کے جسموں پر بعض چیزوں کے چھونے، کھانے یا ٹیکہ لگوانے سے پیش حساسی رد عمل سے کھجلی لگانے والے سرخ سرخ دانے یا تر پھوڑے نکل آتے ہیں۔

ترچھڑ موٹے موٹے ابھرے ابھرے حصے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں شہد کی مکھیوں کے ڈنگ لگتے ہیں۔ ان میں کھجلی بہت ہوتی ہے۔ ترچھڑ بہت سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ نیز یہ جلدی سے غائب بھی ہو سکتے ہیں اور جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے پر بھی جا سکتے ہیں۔

بعض ادویہ (خصوصاً پلسٹین کے ٹیکے اور گھوٹے کے خون آب سے بنی ہوئی ادویہ) سے پیدا ہونے والے رد عمل کے متعلق ہوشیار رہیں۔ یہ سرخ دانے یا ترچھڑ دوا کھانے کے چند منٹ بعد سے لے کر دس دن تک کے عرصے میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اگر کوئی دوا کھانے یا کسی دوا کا ٹیک لگوانے کے بعد آپ کے جسم پر سرخ سرخ دانے، ترپھڑ یا کوئی اور بیش حساسی رد عمل ہو تو اس دوا کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ اپنی باقی زندگی میں یہ دوا دوبارہ کبھی استعمال نہ کریں! بیش حساسی رد عمل کے خطرے سے بچنے کے لیے یہاں بہت ضروری ہے۔

کھجلی کا علاج

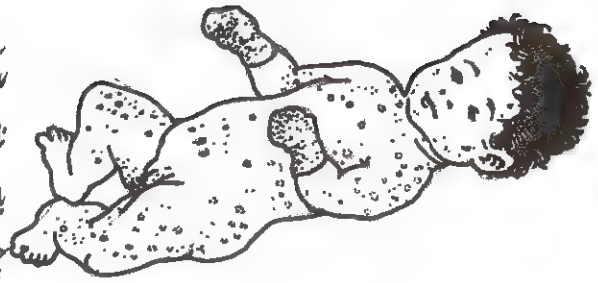
ٹھنڈے پانی سے تھاپیں یا ٹھنڈی گدیاں (ٹھنڈے پانی یا برف آب میں کھگو تے ہوئے کپڑے) استعمال کریں۔

جیٹ کا آٹا ملے ہوئے ٹھنڈے پانی کی گدیاں بھی کھجلی کم کرتی ہیں۔ جیٹ کے آٹے کو پانی میں ابال کر کسی باریک کپڑے میں سے گزار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے استعمال کریں۔ (جیٹ کی جگہ نشاستہ Starch) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔)

اگر کھجلی بہت شدید ہو تو کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) جیسی کوئی دوا (Antihistamine) استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچے کو اپنا جسم پھیلنے سے باز
رکھنے کے لیے اس کی انگلیوں کے
ناخن بہت چھوٹے تراش کر رکھیں
یا اس کے ہاتھوں پر دستانے یا
چراہیں چڑھا دیں۔



جلد پر کھجلی یا جلن کا باعث بننے والے پودے اور دیگر اشیا

بچھو برٹی "ڈسنے والے درخت" زہریلا
عشق پیچیاں (Poison Ivy) اور بہت سے
دیگر پودے اگر جسم سے چھو جائیں تو جلن یا کھجلی
کا باعث بننے والے "ترچھڑ" پیدا ہوتے ہیں۔
بعض کیڑے مکوڑوں اور دیگر کی رطوبتیں اور بال بھی اسی طرح کے رد عمل پیدا کر
سکتے ہیں۔

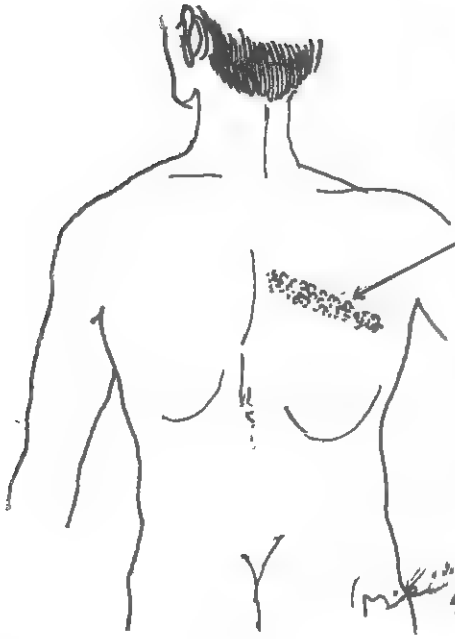
بیش حس لوگوں میں بعض چیزوں کا پھونا یا جلد پر لگنا سرخ سرخ دانوں یا
بہتے ہوئے زخموں کا موجب بن سکتا ہے۔ ربڑ کے جوئے، گھڑیوں کے پٹے، کانوں
میں ڈالنے والی ادویہ، چہرے پر لگانے والی کریم، عطر اور صابن بھی ایسے مسائل پیدا
کر سکتے ہیں۔

علاج

جب بیش حسائیت پیدا کرنے والی اشیا جلد کو پھونا بند کر دیں تو یہ
تمام مسائل خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ جتنی کے آٹے اور پانی سے بنایا ہوا مرہم کھجلی کو
کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسپرین اور دیگر بیش حسائیت کم کرنے والی ادویات
بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ شدید حالتوں میں آپ کو رٹی زون (Cortison) یا
کورٹی کورٹسٹرایڈ (Cortico Steriod) والا کوئی مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔

شنگلز (Shingles) / سرپس زاسٹر (Herpes Zoster)

نشانیوں:



دردناک چھالوں کی ایک قطاریا گروہ جو جسم کے ایک پہلو میں بیک وقت نمودار ہو جاتیں۔ غالباً شنگلز ہیں۔ یہ عموماً پشت سینے، گردن یا چہرہ پر پائے جاتے ہیں۔ یہ چھالے عموماً دو تین ہفتے تک مدہ کر خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات چھالوں کے مٹ جانے کے کافی عرصے بعد بھی درد ہوتا رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ درد ختم ہوجانے کے بعد پھر لاحق ہو جاتا ہے۔

لاکڑا کا کڑا پیدا کرنے والے شنگلز

ایک وائرس کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ یہ عموماً اس شخص کو متاثر کرتے ہیں جسے پہلے لاکڑا کا کڑا ہو چکا ہو۔ شنگلز خطرناک نہیں ہے۔ تاہم خصوصاً عمر رسیدہ لوگوں میں یہ بعض اوقات کسی اور زیادہ تشویشناک مرض مثلاً سرطان کی ابتدا ہی نشانی ہو سکتے ہیں۔

علاج

سرخ دانوں کو پٹروں کی رگڑ سے بچانے کے لیے ان پر نرم نرم سی پٹیاں باندھ دیں۔
درد کے لیے اسپرین کھائیں۔ اس کے لیے جراثیم کش ادویہ بے فائدہ ہیں۔

داد (دھدر) (فنگسی عفونت)

فنگسی عفونتی جسم کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتی ہیں۔ تاہم بہ اکثر اوقات جسم کے مندرجہ ذیل حصوں پر پائی جاتی ہیں:

کھوپڑی پر	بغیر بالوں کے حصوں پر	پاؤں کی انگلیوں کے درمیان	ناٹگوں کے
(ٹینا داد)	(داد) (دھدر)	سے بدبو آتا	درمیان



بیشتر فنگسی عفونتیں دائروں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں اکثر کھجلی ہوتی ہے۔ سر کی دھدروں سے گول فلس دار دھبے پیدا ہو سکتے ہیں نیز سر کے بال بھی غائب ہو سکتے ہیں۔ اور فنگسی عفونت کی وجہ سے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن موٹے اور کھردرے ہو جاتے ہیں۔

علاج:

- صابن اور پانی: بعض اوقات متاثرہ حصے کو ہر روز صابن اور پانی سے دھونا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہیکلوروفین (Hexachlorophene) ملا صابن استعمال کریں۔
- متاثرہ حصے کو خشک رکھیں۔ نیز اسے ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا چھوڑ دیں۔ زیر جامے اور جرابیں اکثر بدلیں (خصوصاً جب پسینہ آیا ہو)۔
- گندھک اور چربی سے بنا ہوا مرہم استعمال کریں (ایک حصہ گندھک اور دس

(حصہ چوتھی)

● سیلیسائیٹک (Salicylic Acid) یا انڈسائیٹک تیزاب (Indecylenic Acid) ملے مرہم، ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں اور تھنکے کے درمیان کی فنگس سے شفا یابی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

● کھوپڑی کے شدید داد (دھردھ) پھیلی ہوئی فنگسی عفونتوں اور مندرجہ بالا علاجوں سے بھی بہتر ہونے والی عفونتوں کے لیے گریسوفالوین (Giresofulvin) استعمال کریں۔ اس کی مقدار ہاتھوں کے لیے روزانہ ایک گرام اور بچوں کے لیے آدھ گرام ہے۔ عفونت کے مکمل علاج کے لیے یہ دو ہفتوں بلکہ مہینوں تک کھانی پڑ سکتی ہے۔



● جب بچہ کسی بلوغت (۱۱ سے ۱۴ سال کی عمر) کو پہنچتا ہے تو کھوپڑی کے بہت سے داد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ شدید عفونتوں (جن سے بڑے بڑے اور سوزش زدہ پیپ دار دھبہ پڑ جاتے ہیں) کا علاج پانی کی گدیوں سے کرنا چاہیے۔ چمٹی کی مدد سے عفونت زدہ حصہ پر سے تمام بال نوچ لینا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو گریسوفالوین (Giresofulvin) استعمال کریں۔

فنگسی عفونتوں کی روک تھام کا طریقہ

داد اور دیگر فنگسی عفونتیں متعدی ہیں۔ انہیں ایک بچے سے دوسرے بچے تک پھیلنے سے روکنے کے لیے:

- فنگسی عفونت میں مبتلا بچہ کو دوسروں سے الگ سلائیں۔
- بچوں کو ایک ہی کنگھی نہ استعمال کرنے دیں۔ انہیں ایک دوسرے کے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے دیں۔ کسی اور کے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں دھو کر صاف ستھرا کر لیا جانا چاہیے۔

○ عفونت زدہ بچے کا فوراََ علاج کریں۔

چہرے اور جسم کے سفید دھبے



واضح اور بغیر ہموار کناروں والے گاڑھے یا ہلکے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے، جو اکثر اوقات گردن، سینے یا پشت پر دیکھے جاتے ہیں، ایک فنگسی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔ اس عفونت کو ورسسی کلر داڈ (Versicolor) کہتے ہیں عموماً اس سے کبھی نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ زہارہ طبی اہمیت رکھتی ہے۔

علاج:

- گندھک اور چربی سے ایک مرہم تیار کریں (ایک حصہ گندھک اور دس حصے چربی) جب تک وہ غائب نہ ہو جائیں یہ مرہم ان دھبوں پر روزانہ لگائیں۔
- سوڈیم تھیوسلفیٹ Sodium Thiosulphate اس سے بھی زیادہ کارآمد ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو فوٹو گرافر لوگ فلم کو صاف کرنے وقت استعمال کرتے ہیں۔ ایک ٹچ سوڈیم تھیوسلفیٹ کو ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس محلول کو جلد پر لگا کر پھر جلد کو سر کے پس ڈبوئے ہوئے روٹی کے گالے سے رگڑیں۔
- ان دھبوں کی روک تھام کے لیے اس علاج کو ہر دو ہفتے کے بعد دہرانا ضروری ہے۔

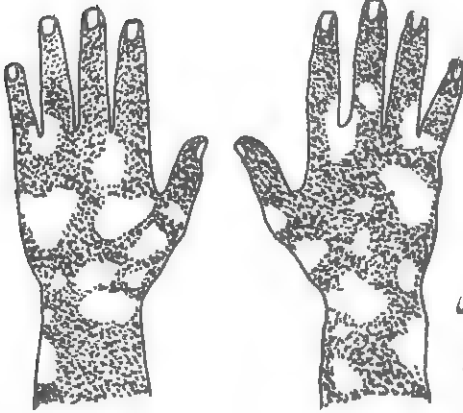
ایک اور قسم کا چھوٹا سفید دھبہ دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے والے سائے رنگ کے بچوں کے گالوں پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ان دھبوں کے کنارے داد کے دھبوں کی نسبت کم واضح ہوتے ہیں۔ یہ دھبے عفونت نہیں ہیں اور نہ ہی یہ کسی اہمیت کے حامل ہیں۔ عموماً بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ بذات خود غائب



ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔

ہماں ڈاکٹر نہیں

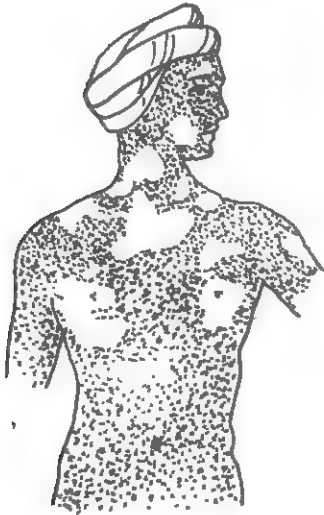
عام نظر پر کے برعکس، مذکورہ سفید دھبوں میں سے کوئی بھی خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی نہیں ہے۔ یہ دھبے مقوی غذاؤں اور حیاتین سے غائب نہیں ہوں گے۔ اگر دھبے صرف رخساروں پر ہی ہوں تو ان کے لیے کوئی علاج درکار نہیں ہوتا۔



پچھل بہری (جلد پر سفید دھبے)

بعض لوگوں کی جلد کے کچھ حصوں کا قدرتی رنگ غائب ہو جاتا ہے۔ جس سے سفید دھبے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ عموماً ہاتھوں، پاؤں، چہرے اور جسم کے بالائی حصے پر پائے جاتے ہیں۔ قدرتی رنگ کا یوں ضائع ہو جانا پچھل بہری کہلاتا ہے تاہم یہ کوئی مرض نہیں۔ یہ ایسے ہی سے جیسے عمر رسیدہ

لوگوں کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی علاج مفید نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی علاج کی ضرورت ہے۔ تاہم سفید جلد کو کپڑوں یا رنگ آکسائیڈ (Zinc Oxide) کے مرہم کی مدد سے تیز دھوپ سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔



جلد پر سفید دھبوں کی دیگر وجوہات

بعض امراض یا ریوں کی وجہ سے بھی جسم پر ایسے سفید دھبے پیدا ہو جاتے ہیں جو پچھل بہری کی طرح نظر آتے ہیں۔

کوئی بھی سفید دھبہ جس میں سوئی پچھو نے سے درد محسوس نہ ہو جدام کی نشانی ہو سکتا ہے۔

بعض فلکسی عفونتیں بھی سفید دھبوں کا باعث

بنتی ہیں۔

نقاب حمل



حمل کے دوران بہت سی خواتین کے چہرے، چھاتیوں اور شکم کے درمیانی حصے پر گاڑے زیتون رنگ کے وجھے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ وجھے بچہ جنمنے کے بعد غائب ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نہیں ہوتے۔

یہ نشان بعض اوقات مانع حمل گولیاں استعمال کرنے والی خواتین کے جسم پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ وہ بالکل تندرست ہیں اور یہ کسی بیماری کی نشانی نہیں ہے یہ نشان کسی قسم کی کمزوری کی وجہ سے بھی پیدا نہیں ہوتے۔ لہذا کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں۔

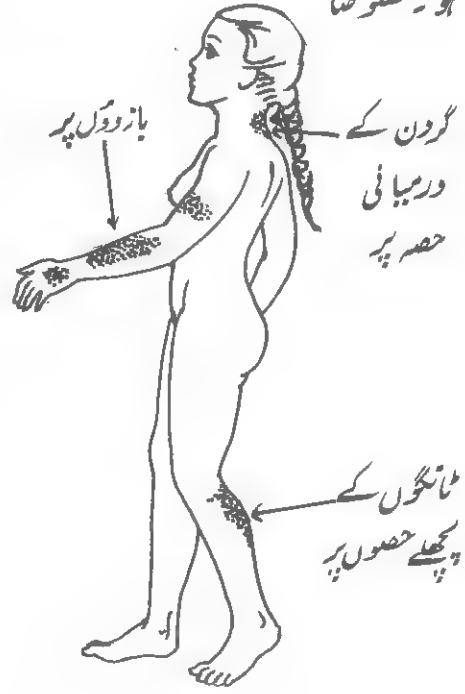
پیلیگرا (جلدی مرض) (Pellagra) اور سٹوٹغذیہ کے دیگر مسائل

پیلیگرا بھی سٹوٹغذیہ (ناقص غذائیت) کی ایک قسم ہے جو جلد اور بعض اوقات نظام ہضم اور اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے۔ جہاں لوگ، مکئی جیسی نشاستہ خوراکیں بہت زیادہ کھاتے اور لوبیہ، گوشت، انڈے، سبزیوں اور دیگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی مقدار میں نہ کھاتے ہوں وہاں پیلیگرا بہت عام ہوتا ہے۔ سٹوٹغذیہ کی جلدی نشانیاں۔

ناقص غذا بیت یافتہ بچوں کی ٹانگوں (اور بعض اوقات بازوؤں) کی جلد پر رگڑوں کی طرح کے سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں یا ایسے زخم ہو جاتے ہیں جن پر سے جلد ترقی ہو۔ اس کے علاوہ شاید ان کے پاؤں بھی سوجھتے ہوئے ہوں۔



پلیکرا میں مبتلا بالغ اشخاص کی جلد خشک اور مچھٹی ہوتی ہوئی ہے جو دھوپ لگنے سے یوں اترتی ہے گویا کہ جھلس گئی ہو۔ خصوصاً



یہ حالتیں اکثر ستونہذیہ کی دیگر نشانیوں کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ ستونہذیہ کی دیگر نشانیاں:

- سوجھا ہوا شکم
- بچھڑی ہوئی زخم
- وزن نہ بڑھنا
- مچھوک کی کمی
- کمزوری
- دکھتی ہوئی سرخ زبان

علاج:

غذا بیت سے بھرپور خوراک کھانے سے پلیکرا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مریض کو روزانہ دودھ، دالیں، مونگ پھلیاں، مرغ، مچھلی، انڈے یا پنیر کھانا چاہیے۔ جب بھی ہو سکے جہاں ڈاکٹر نہیں

مکئی کی بجائے گندم استعمال کریں۔ سالم گندم قابل ترجیح ہے۔ آٹے میں سے سوچی اور میدہ نہیں نکالنا چاہیے۔

شدید پلیگرے اور سٹو تغذیہ کی چند دیگر اقسام کے پہلے جیاتین کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن اچھی خوراک زیادہ ضروری ہے۔ آپ جیاتین کا نسخہ بھی استعمال کریں۔ اس میں جیاتین بی (خصوصاً نیاسن) وافر مقدار میں پائے جانے چاہئیں۔



یہ لڑکا اچھی خوراک
کھانی شروع
کرنے سے پہلے

اور بعد میں



مکئی کے ساتھ ساتھ لوہہ
اور انڈے کھانا شروع کرنے کے
ایک ہفتہ بعد سو جی دور ہو گئی اور
وجھے بھی تقریباً غائب ہو گئے۔

اس لڑکے کی ٹانگوں اور پاؤں
پر سو جی اور سیاہ وجھے سٹو تغذیہ
کا نتیجہ ہیں۔

یہ لمبیاں اور جیاتین سے
بھر پور خوراکوں کی بجائے زیادہ
تر مکئی کھایا کرتا تھا۔



اسی عورت کی ٹانگوں پر
سفید وجہ ایک متعدی مرض پینٹا
(Pinta) کا نتیجہ ہیں۔



اس عورت کی ٹانگوں پر جلی
ہوئی جلد پیلیگرا کی ایک نشانی ہے۔
یہ اچھی خوراک نہ کھانے کا نتیجہ ہے۔



مسے (وُروسے Verrucae)

اکثر مسے (خصوصاً بچوں میں پائی جانے والے تین سے پانچ
سال تک رہتے ہیں اس کے بعد بذات خود غائب ہو جاتے ہیں۔
پاؤں کے تلوے پر چبڑے اور دردناک مسے نما وجہ اکثر کھپکے
مسے یا "چنڈیاں" ہوتی ہیں۔

علاج:

- اکثر گھر بلو علاج ان کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم تیز تیزاب اور نہریٹے
پودے استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے پیدا کردہ زخم مسوں سے بھی بدتر ہو سکتے ہیں۔
- کھپکے دردناک مسوں کا علاج کارکن صحت کر سکتا ہے۔

چنڈیاں

چنڈی جلد کے سخت اور موٹے حصے کو کہتے ہیں۔ چنڈیاں تیب پڑتی ہیں جب جو تے یا چپلیں جلد کو یا پاؤں کی ایک انگلی دوسری انگلی کو دباتی ہے۔ چنڈیاں دردناک ہو سکتی ہیں۔

علاج :

- ایسے جو تے اور چپلیں نہیں جو چنڈیوں پر دباؤ نہ ڈالیں۔
- چنڈیوں کے درد کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:
- ۱۔ پاؤں پندرہ منٹ تک گرم پانی میں ۲۔ چنڈیوں کو خاص ریتنی سے پگڑ کر تپلا کریں ڈبوئیں۔



پھنسیاں اور کیل (مہاسے)

بعض اوقات نوجوانوں کے چہرے، سینے یا پشت پر پھنسیاں سی نکل آتی ہیں خصوصاً اگر ان کی جلد میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہو۔ ان چھوٹی چھوٹی سفید اور

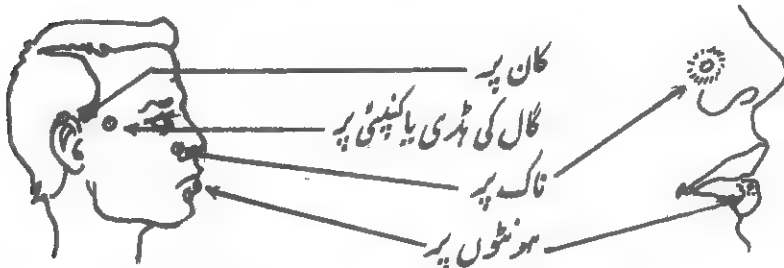
پیپ دار پھنسیوں کو کیل کہتے ہیں۔ ان ہی پر گرد کے کالے منہ (مہاسے) بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بہت بڑے ہو کر دکھتے ہیں۔

علاج:

- چہرہ کو دن میں دوبارہ صابن امڈ گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- دھوپ بھی پھنسیوں کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جسم کے متاثرہ حصہ پر دھوپ پڑنے دیں۔
- اچھی خوراک کھائیں۔ وافر مقدار میں پانی پئیں اور کافی سوئیں۔
- الکوحل (Alcohol) میں تھوڑی سی گندھک (Sulfur) قال کر اس آمیزے کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں (دس حصے الکوحل اور ایک حصہ گندھک)۔
- پیپ کی تھیلیوں یا گلیٹیوں جیسی تشویشناک حالتوں کے لیے، اگر مندرجہ بالا علاجوں سے فائدہ نہ ہو تو ٹریٹمنٹ سائیکلین مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ پچھلے تین دن کے لیے روزانہ چار بار ایک کیپسول اور پھر روزانہ دو کیپسول کھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک یا دو کیپسول کھانے کا عمل آپ کو مہینوں تک جاری رکھنا پڑے۔

جلد کا سرطان

یہ نرم اور ملائم جلد کے ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو زیادہ وقت دھوپ میں گزارتے ہیں۔ یہ عموماً جسم کے ان حصوں پر ظاہر ہوتا ہے جہاں دھوپ بڑی شدت کی پڑتی ہو خصوصاً:



جلد کا سرطان بہت سی شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔ یہ عموماً ایک چھوٹے سے موتی کے رنگ کے دائرے کی صورت میں شروع ہوتا ہے۔ اس کے درمیان میں ایک سوراخ

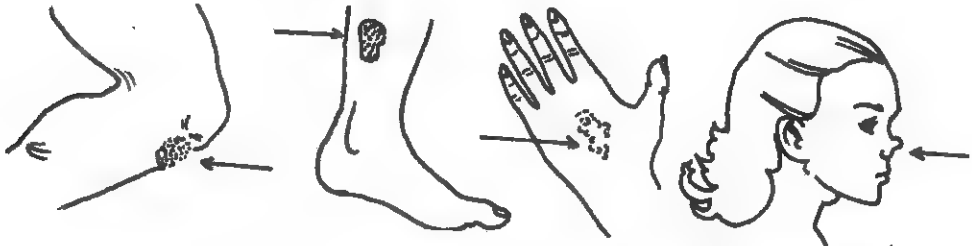
ہوتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے۔
 اگر وقت پر علاج کر دیا جائے تو جلد کے زیادہ تر سرطان خطرناک نہیں ہوتے۔ ان کو
 نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی پرانا زخم ہو جس
 کے جلدی سرطان ہونے کا آپ کو شبہ ہو تو کسی کارکن صحت کو ملیں۔
 جلد کے سرطان کی روک تھام کے لیے نرم اور ملائم جلد والے لوگوں کو دھوپ
 سے بچنا اور ہمیشہ لٹپنی پہننی چاہیے۔ جو لوگ جلد کے سرطان میں مبتلا رہ چکے ہوں،
 اگر انہیں دھوپ میں کام کرنا پڑے تو وہ اپنی جلد کی حفاظت کے لیے خاص قسم کی
 کریمیں خرید سکتے ہیں۔

زنک آکسائیڈ (Zinc Oxide) کامرہم سستا اور کارآمد ہے۔

جلد یا لمفائی گلیٹیوں کی تپ دق

پھیپھڑوں کی تپ دق پیدا کرنے والا جراثیم بعض اوقات جلد کو بھی متاثر کرتا ہے۔

شکل بگاڑ دینے پرانے زخموں کے جلدی ناسور یا بڑے بڑے مسے
 وجہ



پیدا کرتا ہے۔ ان زخموں میں درد نہیں ہوتا۔
 بالعموم جلد کی تپ دق آہستہ آہستہ نشوونما پاتی ہے جو بہت لمبے عرصے تک
 رہتی ہے۔ نیز یہ مہینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد آتی ہے۔

تپ دق بعض اوقات لمفائی گلیٹیوں میں عفونت پیدا کر دیتی ہے۔ یہ عموماً گردن یا
 ہنسل کی لڈی کے پیچھے کے حصے اور کندھے کے درمیانی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد جلد سیاہ نیلی، چمکدار اور بہت پتلی ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات پاؤں سوج جاتا ہے۔

علاج

● ناسور بہت آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب بہت احتیاط برتی جائے۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ پاؤں کو اونچا رکھیں۔ پاؤں تکیوں پر رکھ کر سوتیں۔ دن کے وقت پندرہ یا بیس منٹ تک پاؤں اونچا کر کے آرام کریں۔ چلنے سے دورانِ خون بہتر ہو جاتا ہے۔ ایک جگہ کھڑا رہنا اور پاؤں لٹکا کر بیٹھنا نقصان دہ ہے۔



● ناسور پر گرم ہلکے نمکین پانی کی گدیاں رکھیں۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں۔ زخم کو مٹھر مٹھر یا کپڑے کے کسی صاف ٹکڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اسے صاف رکھیں!

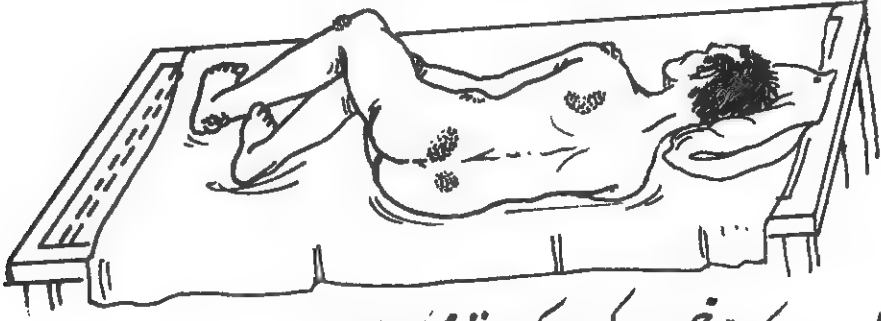
● موٹی اور پھولی ہوئی وریدوں کو لچکدار موزوں یا پٹٹیوں سے سہارا دیں۔ ناسور کے ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی انہیں استعمال کرنا اور پاؤں اوپر کرنا جاری رکھیں۔ زخم کے نازک حصہ کو رگڑ سے بچانے میں بہت احتیاط کریں۔

جلدی ناسوروں کی روک تھام کریں۔ پھولی ہوئی وریدوں کا جلد علاج کریں۔

بستر کے زخم (Bed sores)

یہ کھلے اور پرانے زخم ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو اتنے بیمار ہوں کہ بستر میں جہاں ڈاکٹر نہیں

کودٹ بھی نہ بدل سکیں۔ یہ خصوصاً بوڑھے، کمزور اور دبے پتلے لوگوں کو ہوتے ہیں۔ یہ زخم جسم کی ان جگہوں پر پڑتے ہیں جہاں ہڈیاں جلد کو بستر پر دبائے رکھتی ہیں۔ اس لیے یہ عموماً چوتھوں، گونہیوں اور پاؤں کو متاثر کرتے ہیں۔



بستر کے زخموں کی روک تھام کا طریقہ

- ہر گھنٹے کے بعد مریض کا پانسہ ملیں۔ چہرہ اوپر کریں، چہرہ نیچے کریں یا ایک طرف سے دوسری طرف پھیریں۔
- مریض کو ہر روز منہلا کر اس کی جلد پر بچوں کے جسم پر لگانے والا تیل ملیں۔
- نرم چادریں اور گدیاں استعمال کریں۔ بستر کو روزانہ اور ہر بار جب وہ پیشاب، پاخانہ یا تھکے سے گندہ ہو جائے، بدلیں۔
- مریض کے نیچے گدیاں اس طرح رکھیں کہ ہڈیوں والے حصے کم سے کم رگڑ کھائیں۔



- مریض کو بہترین خوراک کھلائیں۔ اگر وہ اچھی طرح نہ کھائے تو زائد جیاتین مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
- پرانے اور شدید مرض میں مبتلا بچے کو اکثر ماں کی گود میں رکھا جانا چاہیئے۔

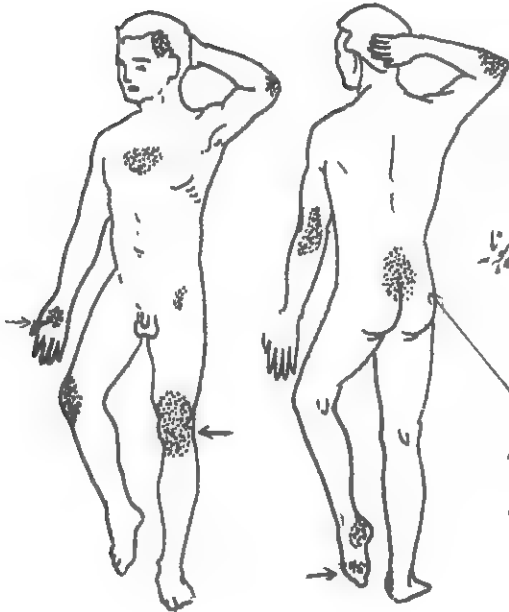
- مشتعل ہوتا ہے۔ ان میں سے رقیق مادہ رستار بنتا ہے۔
- نوجوانوں اور بالغوں میں چمبل عموماً نسبتاً خشک ہوتی ہے۔ نیز عموماً گھٹنوں کے پیچھے اور کہنبوں کے اندرونی حصوں میں پائی جاتی ہے۔
 - یہ عفونت کی بجائے بیش حساسی رد عمل کی طرح شروع ہوتی ہے۔

علاج

- سرخبادہ (سرخ والوں) پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔
 - اگر عفونت کی نشانیاں پیدا ہو جائیں تو اپنی ٹائیگو کی طرح علاج کریں۔
 - دھبوں پر دھوپ پڑنے دیں۔
- مشکل حالت میں کارٹی زون / Cortisone یا کارٹیکو سٹیرائڈ کورٹیکو Steroid Cream استعمال کریں۔

سوراس (Psoriasis) ایک قسم کی کھجلی

نشانیاں

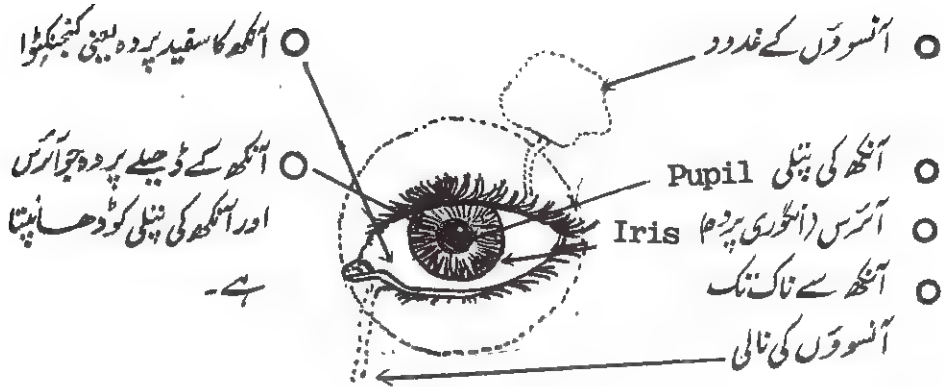


- سفید یا چاندی کے رنگ کے فلسوں (چھلکوں) سے ڈھپنے ہوئے، سرخ، نیلی یا سرمئی جلد پر موٹے کھردرے (غیر ہموار) دھبے ہوتا۔
- یہ دھبے سب سے زیادہ ان حصوں پر نمودار ہونے لگتے ہیں جو تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔
- یہ حالت عموماً بہت دیر تک رہتی ہے یا بار بار آتی رہتی ہے۔ یہ عفونت نہیں اور نہ ہی خطرناک ہے۔

علاج

متناثرہ جلد کو دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھنا عموماً کارآمد ثابت ہوتا ہے۔
 سمندر کے پانی میں نہانا بھی بعض اوقات باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔
 کارٹیکو سٹرایڈز یا لک ملے ہوئے مرہم مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
 شدید حالتوں میں طبی مشورہ حاصل کریں۔

آنکھیں



خطرے کی نشانیاں

- آنکھیں بہت نازک اعضاء ہیں۔ اس لیے ان کی حفاظت از حد ضروری ہے۔ اگر مندرجہ ذیل خطرے کی نشانیاں ہیں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- ۱۔ کوئی زخم جو آنکھ کے ڈھیلے کو چیر دے
 - ۲۔ آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر دردناک اور سرسبی رنگت کا نشان۔ اس کے چوگرد کا حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسے ڈھیلے کے بیرونی پردہ کا ناسور کہتے ہیں۔
 - ۳۔ آنکھ میں بہت سخت درد (غالباً انگوری پردے کا ورم یا سبیر مونیٹیا (دھند))

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ آنکھ یا سر درد کے دوران آنکھ کی پتلیوں کے سائز میں فرق۔

آنکھوں کی پتلیوں کے سائز

میں فرق دماغ کی چوٹ، صدمہ،

آنکھ کی چوٹ، سبزموتیا (دھند) یا

انگڑی پر دسے کے درم کی وجہ

سے ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کی



آنکھوں کی پتلیوں کے سائز کے فرق کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

۵۔ آنکھ کی کوئی عفونت یا سورش جس جو حراثیم کش مرہم کے استعمال کے باوجود پانچ چھ

دن میں بہتر نہ ہو۔

آنکھ پر چوٹ آنا

آنکھ کے ڈھیلے کا ہر زخم اور چوٹ خطرناک ہے کیونکہ اس سے بینائی ضائع ہو سکتی ہے۔

اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو ڈھیلے کے بیرونی پردہ کے چھوٹے چھوٹے زخم بھی عفونت

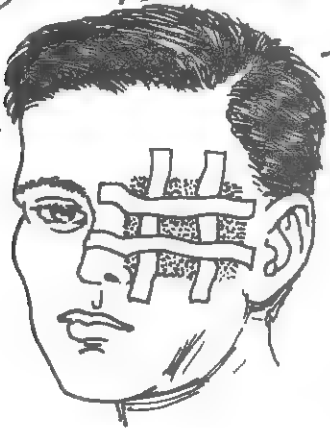
زدہ ہو کر بینائی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

اگر آنکھ کے ڈھیلے کا زخم بیرونی سفید سطح سے نیچے کی کالی سطح تک پہنچ جائے تو یہ خصوصاً خطرناک ہے۔

اگر گھونٹے وغیرہ کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلہ خون سے بھر جائے تو آنکھ سخت خطرے

میں ہے۔ اگر زخم آنے کے چند روز بعد دروداچانک شدت اختیار کر جائے تو خطرہ

خصوصاً بڑا ہے کیونکہ یہ غالباً سبزموتیا (دھند) ہے۔



علاج

○ اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے بھی اچھی طرح دیکھ

سکے تو آنکھ میں جراثیم کش مرہم ڈال کر اسے

نرم مٹی پٹی سے ڈھانپ دیں۔ اگر آنکھ ایک یا

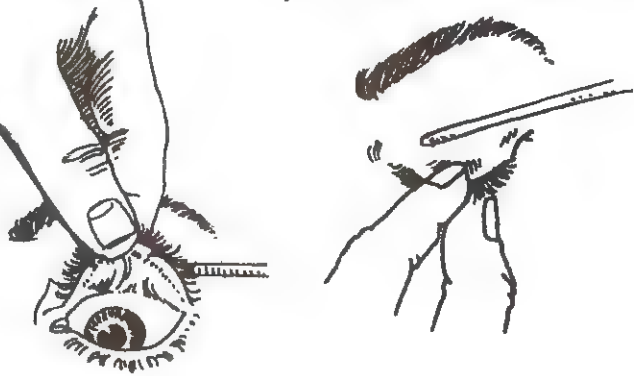
جہاں ڈاکٹر نہیں

- دودن میں بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے اچھی طرح دیکھ نہ سکے، زخم گہرا ہو یا ڈھیلے کے پردے کے پیچھے آنکھ میں خون ہو تو آنکھ کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- آنکھ میں سختی سے کھمچے ہوئے کانٹے اور "پھلتے" وغیرہ نکالنے کی کوشش نہ کریں۔
طبی امداد حاصل کریں۔

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکالنے کا طریقہ

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکالنے کے لیے آنکھ میں دافر مقدار میں پانی ڈالیں اس غرض سے کسی صاف کپڑے یا بھیلگی ہوئی روئی کے کونے کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔


اگر گرد کا ذرہ بالائی پلک کے نیچے ہو تو پلک کو کسی چھوٹی سی ڈنڈی سے اوپر موڑ لیں۔ یوں ذرہ آسانی سے نظر آ سکے گا۔ عموماً ذرہ پلک کے کنارے کے قریب چھوٹی جھری میں ہوتا ہے اسے صاف کپڑے کے کونے سے نکالیں۔



- اگر ذرہ آسانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کا جراثیم کش مرہم استعمال کریں۔
- آنکھ کو پٹی سے ڈھانپ دیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

آنکھوں کی لالی اور درد کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل چار بڑی آنکھوں کے اس مسئلے کا سبب معلوم کرنے میں مفید ثابت ہوگا۔

<p>عموماً ایک آنکھ ہی متاثر ہوتی ہے۔</p> <p>آنکھ میں بیرونی اشیاء (گرد کے ذرے وغیرہ) ○ آنکھ سرخ ہو جاتی ہے۔</p> <p>○ آنکھ میں درد ہوتا ہے۔</p>	<p>ایک یا دونوں آنکھیں متاثر ہو</p> <p>سکتی ہیں۔</p> <p>○ آنکھ کی لالی</p> <p>○ درد</p>	<p>جلبیں یا نقصان دہ مائعات</p> <p>اس سے عموماً دونوں آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ ایک آنکھ سے شروع ہو سکتا ہے یا ایک آنکھ کی حالت دوسری کی نسبت بدتر ہو سکتی ہے۔</p> <p>○ لال آنکھ "رمد" (یعنی آشوب چشم)</p> <p>○ نزلے، زکام کا بخار جو آگست اور ستمبر میں گھاس پات کے سڑنے سے آجاتا ہے یعنی بیش حساسی رمد۔</p> <p>○ لکڑے</p> <p>○ خسرو</p> <p>عموماً بیرونی کناروں پر سرخی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جلن اور درد کا معمولی سا احساس ہوتا ہے</p> 
--	---	--

○ عموماً صرف ایک آنکھ متاثر ہوتی ہے۔ ڈھیلے کے پردے کے قریب آنکھ سرخ ہوتی ہے۔

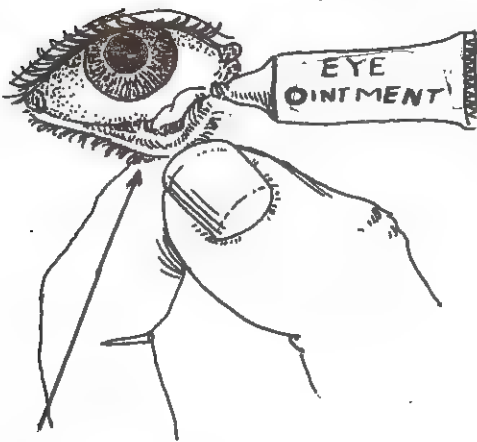


○ اکثر درد بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔

- شدید سبزموتیا (دھند)
- انگری جھلی کا درم
- سفید پرے پر خراش یا ناسور

سرخ اور دردناک آنکھ کے مناسب علاج کا انحصار عموماً سبب معلوم کرنے پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کا تعین کرنے سے پہلے تمام نشانیوں کو خور سے دیکھیں۔

سرخ آنکھ (رمد یعنی آشوب چشم)



یہ عفونت ایک یا دونوں آنکھیں میں سرخی، پیپ، اور ہلکی سی جلن کا باعث بنتی ہے۔ سوتے وقت پلکیں اکثر جڑ جاتی ہیں۔

علاج

سب سے پہلے پانی میں جھگوٹے ہوئے صاف کپڑے سے آنکھوں کی پیپ صاف کریں۔ پھر آنکھ میں آنکھوں کا جزائیم کشس مرہم ڈالیں۔ نیچے والی پلک کو نیچے کھینچ کر اس کے اندر اس طرح تھوڑا سا مرہم ڈالیں۔ آنکھ کے باہر مرہم لگانے سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

روک تھام

رمد یعنی آشوب چشم نہایت متعدی مرض ہے کیونکہ عفونت ایک شخص سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوسرے شخص کو باسانی لگ جاتی ہے۔ سرخ آنکھوں والے بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے، سونے اور ان کا تولیہ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔ آنکھوں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

لکڑے (Trachoma)

- لکڑے رمد کی پرانی قسم ہے جو آہستہ آہستہ بدتر ہوتی جاتی ہے۔
- یہ مہینوں یا سالوں تک بھی لاحق رہ سکتے ہیں۔ اگر ان کا علاج ابتدا ہی میں نہ کیا جائے تو یہ بعض اوقات نابیناپن کا باعث بن جاتے ہیں۔ یہ مرض چھوٹے اور مکیوں سے پھیلتا ہے۔ عموماً غریب اور بہت قریب قریب رہنے والے لوگوں میں یہ امراض عام پایا جاتا ہے۔

نشانیوں

- عام رمد کی طرح لکڑوں کی بھی ابتدائی نشانیاں دو ہیں۔



- (۱)۔ آنکھوں کی لالی (۲)۔ آنکھوں میں سے پانی بہنا
- ایک مہینے یا اس سے کچھ دیر بعد، بالائی پپوٹوں کے اندر سرخی مائل رنگ کے چھوٹے چھوٹے

چھالے سے بن جاتے ہیں۔ انہیں پلک اور پر اٹھا کر دیکھا جاسکتا ہے۔

- آنکھ کے سفید حصہ میں معمولی سا دم آجاتا ہے۔

- بہت غور سے یا چھوٹی چیزوں کو بٹا کر کے

دیکھنے والے نشیے کی مدد سے دیکھنے پر پردے

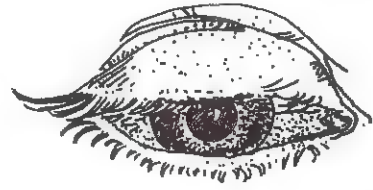
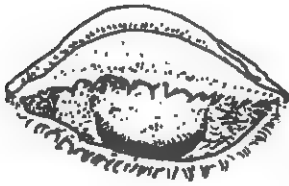
کا بالائی کنارہ سرسئی رنگ کا نظر آتا ہے کیونکہ

اس میں خون کی بہت سی نمی نالیاں ہیں۔

- مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے پھالوں اور خون کی

نمی نالیوں کی اکٹھی موجودگی نظریاً یقینی طور پر لکڑوں کی نشانی ہوتی ہے۔

○ چند سالوں کے بعد چھالے زخم کے سفید سفید نشان چھوڑ کر غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ (پچھلے صفحہ پر تیر کا نشان دیکھیں)
 ان نشانوں کی وجہ سے آنکھوں کے پیچھے موٹے ہو جاتے ہیں اور مکمل طور پر کھل بھی نہیں سکتے۔
 یا ان کی وجہ سے ایرو نیچے آنکھ میں کھینچ آتے ہیں۔ یوں آبرؤں کا ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر رگڑنا اندھے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔



لکڑوں کا علاج

ایک ہفتہ تک روزانہ تین بار آنکھوں میں آنکھوں کا ٹیٹراسائیکلین مرہم Tetracycline Eye Ointment ڈالیں۔ مکمل شفا یابی کے لیے دس دن سے دو ہفتوں تک کھانے والی ٹیٹراسائیکلین یا سلفا نو مائیڈ ادویہ استعمال کریں۔

روک تھام

لکڑوں کا جلد اور مکمل علاج کرنا ان کی بہترین روک تھام ہے۔ لکڑوں کے مرضی کے پاس رہنے والے تمام لوگوں کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیے۔ یہ بات بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ اگر ان میں مرض کی نشانیاں موجود ہوں تو انہیں فوراً علاج کروانا چاہیے۔ بارہویں باب میں مذکور صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

لکڑوں کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔



نومولود بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں

اگر پیدائش کے بعد پہلے دو دنوں میں بچے کی آنکھیں لال ہو جائیں، سوج جائیں، یا اگر ان میں بہت سی پیپ پڑ جائے تو یہ غالباً سوزاک ہے۔ بچہ کو یہ مرض پیدائش کے وقت اپنی ماں سے لگا ہے۔ بچہ کو اندھے پن سے بچانے کے لیے اس کا فوراً علاج کیا جانا چاہیے۔

علاج

○ تین دن تک روزانہ دو بار قلمی پنسلین کے (۱۵۰، ۰۰۰) ڈیڑھ لاکھ اکائیوں کے ٹیکے لگائیں یا تھراسلفا Triple Sulfaz کے ۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی گولی کا آدھا حصہ) پیس کر ماں کے دودھ یا ابے پانی میں ملا کر ایک ہفتہ تک کے لیے بچے کو روزانہ چار بار پلائیں۔

○ نیز پنسلین کا دارو بنالیں۔ آدھ پیالہ پانی میں نصف چمچ نمک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں قلمی پنسلین کے ٹیکے کی دس لاکھ (ایک ملین) اکائیاں ڈالیں۔ اس آمیزہ کا ایک قطرہ ہر س منٹ کے بعد ایک گھنٹے تک، پھر ہر گھنٹے کے بعد چھ گھنٹوں تک اور پھر ہر دو تین گھنٹے کے بعد تین دن تک بچہ کی آنکھوں میں ڈالیں۔

○ دارو کے قطرے استعمال کرنے سے پہلے اس باب کے پہلے حصے میں بتائے گئے طریقے کے مطابق آنکھوں کی پیپ صاف کر لیں۔

روک تھام

بچوں کی آنکھوں کو سوزاک سے بچانا چاہیے خصوصاً ان بچوں کی آنکھوں کو جن کے والدین سوزاک میں مبتلا ہوں۔ اگر باپ کو سوزاک ہو تو اسے پیشاب کرتے وقت در و محسوس ہوگا۔ (یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی خاتون کو سوزاک ہو اور اسے پتہ ہی نہ ہو)۔

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے محلول کا ایک قطرہ پیدائش کے وقت بچہ کی دونوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

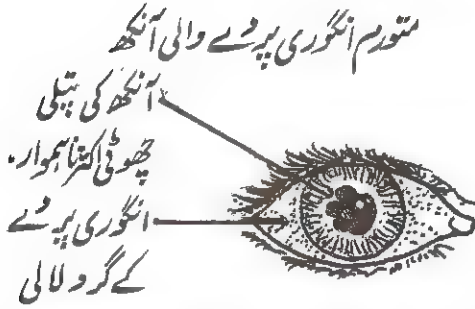
آنکھوں میں صرف ایک بار ڈالیں۔ اگر آپ کے پاس سلور نائٹریٹ کا محلول نہ ہو تو ٹیڑا سائیکلین کا سرمہ ہی تین روز تک روزانہ تین بار استعمال کریں۔ اگر بچہ کو آنکھوں کا سوزاں ہو جائے تو ماں باپ سوزاک کا علاج کریں۔

Iritis

انگوری پردہ کا ورم

نشانیوں

صحت مند آنکھ



درد اچانک یا آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے، تیز روشنی میں درد بڑھ جاتا ہے۔ رمد یعنی آشوب چشم کے برعکس انگوری پردے کے ورم میں آنکھ میں پیپ نہیں پڑتی۔ تاہم عموماً نظر دھندلا جاتی ہے۔ بہ فوری طبی توجہ طلب مرض ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ جراثیم کش سرموں سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

سبز موتیا (Glaucoma)

یہ خطرناک بیماری آنکھ میں بہت زیادہ دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ یہ عموماً چالیس سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہی تکلیف اندھے پن کی ایک عام وجہ ہے۔ اندھے پن کی روک تھام کے لیے سبز موتیا کی نشانیاں پہچانا اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

سبز موتیہ کی دو اقسام ہیں

- ۱۔ حاد (شدید) سبز موتیا
- ۲۔ مزمن (پرانا) سبز موتیا

حاد (شدید) سبز موتیا

یہ مرض سر درد یا آنکھ میں شدید درد کے ساتھ اچانک شروع ہو جاتا ہے۔ آنکھ لال ہو جاتی ہے اور نظر دھندلا جاتی ہیں۔ چھوٹے پیر آنکھ کا ڈھیلا بائٹے کی طرح سخت لگتا ہے یا شاید نلے بھی آتے۔ متاثرہ آنکھ کی پتلی صحت مند آنکھ کی پتلی سے بڑی ہو جاتی ہے۔



اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو شدید سبز موتیا چند دن میں ہی مریض کو اندھا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اکثر اوقات جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

مزمن (پرانا) سبز موتیا

آنکھ میں دباؤ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ ایک طرف سے شروع ہو کر دینیائی رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مریض کو اس امر کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ آنکھ کے کناروں (مٹکیوں) سے دینیائی کا معائنہ کر دانا بیماری کی تشخیص میں مددگار ہوتا ہے۔

سبز موتیا کا معائنہ

مریض کی ایک آنکھ بند کر دے اسے دوسری آنکھ سے بالکل سامنے والی کسی چیز کو دیکھنے پر آمادہ کریں۔ غور کریں کہ وہ کب سر کے پیچھے سے دونوں اطراف سے جہاں ڈاکٹر نہیں

آنے والی انگلیوں کو پہلے دیکھتا ہے۔ عموماً انگلیاں پہلے



یہاں نظر آتی ہیں۔

بجرتیبہ کی حالت میں

انگلیوں کی حرکت سب

سے پہلے زیادہ آگے کی

سمت میں نظر آتی ہے۔

اگر سبرموتیا کا علم جلد ہو جائے تو خاص قسم کے دارو (Pilocarpine) دیا جائے گا۔ اس دارو کی مقدار کا فیصلہ کسی ایسے ڈاکٹر یا کارکن صحت کو کرنا چاہیے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد آنکھوں کا دباؤ ناپ سکے۔ دارو باقاعدہ باقی ماندہ زندگی میں استعمال کرنا پڑے گا۔

روک تھام

جن لوگوں کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ ہو یا جن کے رشتہ داروں کو سبرموتیا ہو انہیں سال میں ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا دباؤ چیک کروانا چاہیے۔

آنسوؤں کی پھیلی کی عفونت (ڈیکریٹوسائٹس) Dacryocystitis

نشانی

ناک کے قریب آنکھ کے نیچے حصہ پر سرخی، درد اور سوجن ہو جاتی ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔ شاید سوجے ہوئے حصہ کو دبائے سے آنکھ کے کونے میں پیپ کا ایک قطرہ نمودار ہو۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

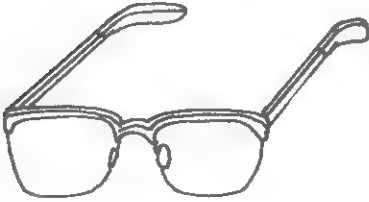
علاج

- متاثرہ حصہ پر کم پانی پی بجھاتی ہوئی گدیاں لگائیں۔
- آنکھ میں جراثیم کش دار میا سرہم ڈالیں۔
- پنسلین کھائیں۔

نظر دھندلا جانا

جن بچوں کی نظر دھندلا جائے یا پڑھنے سے سر درد یا آنکھ درد ہو۔ انہیں عینک لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ان کی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ قریب کی چیزوں کا نظر نہ آنا عمر رسیدہ لوگوں میں عام بات ہے۔ نظر کی عینکیں اکثر باعث مدد ثابت ہوتی ہیں۔ تاہم انہیں تجویز کرنے میں بہت احتیاط برتنی جانی چاہیے تاکہ آنکھوں پر دباؤ کم سے کم پڑے اور سر درد نہ ہو۔



بھینکائیں اور ٹیراپن

اگر کسی بچہ کی ایک آنکھ اندر یا باہر کی طرف زیادہ رہے، یا بعض اوقات غلط سمت میں دیکھے تو اس کی درستگی کے لیے دوسری (اچھی) آنکھ ڈھانپ دیں۔

بچوں کو سرور
آنکھ کو سیدھا
دیکھنے میں
مدد ملتی ہے۔



ٹھاس آنکھ کو پھابانا

گدی سے ڈھانپیں۔



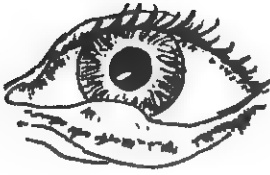
اگر یہ
آنکھ
بھینگی
یا ٹیری
ہو

اگر ممکن ہو تو چھ ماہ کی عمر میں مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کریں۔ جب تک ناقص آنکھ

سبب حادثہ کی عادی نہ ہو جائے اچھی آنکھ کو ڈھانپے رکھیں۔ چھ ماہ کے بچے کا یہ نقص ایک یا دو ہفتوں میں بھٹک ہو سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً سات سالہ بچے کا بھینکا پن بھٹک کرنے میں ایک سال لگتا ہے، لہذا بڑے بچوں کے معاملے میں پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کر لیں۔

اچھی آنکھ کو ابتدا ہی میں ڈھانپ دینا عموماً زندگی بھر کے بھینکے پن سے بچاتا ہے۔ اگر ایک آنکھ ہمیشہ غلط طرف رہتی ہو تو اچھی آنکھ کے ڈھانپنے سے فائدہ ہونے کے امکانات کم ہیں۔ بعض اوقات خاص قسم کی عینکیں باعث مدد ثابت ہوتی ہیں جیسا کہ آنکھ کو آپریشن سے سبب حادثہ تو کیا جا سکتا ہے مگر اس سے بینائی بہتر نہیں ہوتی۔

گومبا بجنی (بارڈی اولم Sty Hordeolum)



آنکھ کے پوٹوں پر، عموماً کنارے کے پاس، لال اور سوجی ہوئی گلٹی بن جاتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر ہلکے نیکیں گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی لگدیاں رکھیں۔ جب انیم کش سرہم کا روزانہ تین یا دو استعمال مزید گومبا بجنیوں کی روک تھام میں موثر ثابت ہوگا۔

آنکھ کے سفید پرٹے کا موٹا ہو جانا

(ٹیری جیم Pterygium)



آنکھ کی سطح پر گوشنیں تنہ، جو آہستہ آہستہ آنکھ کے کنارے سے بڑھ کر ڈھیلے تک پہنچ جاتی ہے دھوپ اندھی اور گرد و غبار اس کی جزوی وجوہات ہیں۔ ٹھنڈی عینک سے آنکھ کی روک تھام ہوتی اور اس مرض کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

اس مرض کو آنکھ کی پتلی تک پہنچنے سے پہلے جراحی سے نکال دینا چاہیے۔ اس مرض کے لیے پیسوں اور انڈوں کے نحوں میں کرا استعمال کرنے کا روایتی علاج

بہاں ڈاکٹر نہیں

نامہ سے زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ تاہم بالبو نہ کی چائے (اچھی طرح ابلی ہوئی اور صیغی کے بغیر) کے دار (قشرے) کا استعمال آنکھ میں کھلی اور جلد کو کم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔

ڈھیلے پر رگڑ، ناسور یا داغ



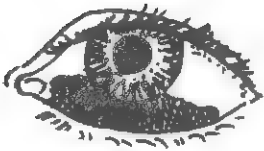
ڈھیلے کی نہایت پتلی اور نازک تھلی کے چیل جانے سے یا عفونت زدہ ہوجانے کے سبب ڈھیلے پر نہایت دردناک ناسور پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اچھی روشنی میں غور سے دیکھیں تو آپ کو ڈھیلے کی سطح پر سرسئی رنگ کا یا چمکدار داغ دکھائی دے گا۔



اگر مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو ڈھیلے کا ناسور اندھا بن پیدا کر سکتا ہے۔ آنکھوں کا جراثیم کش سرہم لگائیں، پینسلین دیں اور آنکھوں کو پچھا ہا مگدنی سے ڈھانپ دیں۔ اگر دو دن تک آرام نہ آئے تو طبی امداد حاصل کریں

ڈھیلے کا دھبہ ڈھیلے پر ایک سفید دھبہ ہوتا ہے جس میں درد نہیں ہوتا۔ یہ ڈھیلے کے ناسور، جلد، یا آنکھ کی کسی اور چوٹ کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ جراحی (ڈھیلا تبدیل کرنا) واحد علاج ہے۔ یہ جراحی بہت مہنگی ہے اور اس کا نتیجہ ہمیشہ اچھا بھی نہیں ہوتا۔ جراحی صرف اس وقت کرنی چاہیے جب مریض اندھا ہونے کے باوجود بھی روشنی دیکھ سکے۔

آنکھ کے سفید حصے میں سے خون بہنا



کوئی وزنی چیز اٹھانے، اندور سے کھانسنے (جیسے کابی کھانسی کے دوران) یا آنکھ پر ضرب لگنے کے بعد بعض اوقات آنکھ کی سفیدی پر ایک خون کی طرح کا دھبہ ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس میں درد نہیں ہوتا ہے۔

یہ خطرناک نہیں۔ لہذا علاج کے بغیر ہی آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نومو لود بچوں کی آنکھوں پر عموماً چھوٹے چھوٹے سرخ دانے دھبے سوتے ہیں۔
ان کے نیلے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔

ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا

(ہائیپہیما Hyphema)



ڈھیلے کے پیچھے خون ہونا ایک خطرناک نشانی ہے۔
یہ آنکھ پر لگنے والی کسی کند ضرب مثلاً ککے کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر پچایا ٹاکیڈ لگا کر
نیز مریض کو کئی دن تک بستر میں آرام کرنے دیں۔ اگر چند روز بعد درد شدت اختیار
کر جائے تو غالباً آنکھ سخت ہو گئی ہے (سہر موتیا) مریض کو فوراً کسی ماہر امراض چشم
کے پاس لے جائیں۔

ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ (ہائپوپایون Hypopyon)



ڈھیلے کے پردے کے پیچھے پیپ ہونا شدید درم
کی نشانی ہے۔ یہ نشانی بعض اوقات ڈھیلے کے پردے
کے ناسوروں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ آنکھ کے شدید
خطرے میں ہونے کی نشانی ہے۔ پینسلین دیں اور طبی
امداد فوراً حاصل کریں۔ اگر نا سورا مناسب علاج کیا جائے تو ڈھیلے کے اگلے طبق
کی پیپ خود بخود ٹھیک ہو جائے گی۔

موتیا بند (Cataract)



آنکھ کی پتلی کے پیچھے کا عدسہ دھندلا ہو جاتا ہے۔
اس کی وجہ سے جب آنکھ کی پتلی پر روشنی ڈالی جائے
تو وہ سرمئی یا سفید نظر آتی ہے۔ موتیا بند عمر رسیدہ
لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔

ماہم یہ شاذ و نادر بچوں میں بھی واقعہ ہوتا ہے۔ اگر موتیا بند والا اندھا شخص روشنی اور اندھیرے میں فرق بتا سکتا ہو اور حرکت کا اندازہ کر سکتا ہو تو حراجی سے اس کی بیٹائی واپس آ سکتی ہے تاہم بعد ازاں اسے بڑے موٹے موٹے شیشوں کی عینک کی ضرورت پڑے گی۔ ایسی عینک کے استعمال کا عادی بننے میں کافی وقت لگتا ہے۔ محض دواؤں سے موتیا بند بھیک نہیں ہوتے۔

شبکوری Night blindness اور آنکھوں کی بے آبی خشکی (جیاتین اے کی کمی) Xerosis

آنکھوں کا بے مرض عموماً دوسرے پانچ برس کی عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ جیاتین اے کی کمی ہے۔ اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔

نشانیوں



○ پہلے پہل بچہ کو شبکوری کا مرض (رات کو کچھ نظر نہ آنا) ہو سکتا ہے۔ اندھیرے میں بچہ دوسرے لوگوں کی طرح اچھی طرح دیکھ نہیں سکتا۔

○ بعد میں اس کی آنکھیں بے آب (خشک) ہو جاتی ہیں۔ آنکھ کی سفیدی کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ نیز اس پر سلتھیں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔

○ آنکھوں میں چھوٹے چھوٹے سرمئی رنگ کے دھبے سے بن سکتے ہیں۔

○ مرض کی شدت کے ساتھ ساتھ ڈھیلے کے پڑے

بھی خشک اور بے چمک ہو جاتے ہیں۔ نیز اس پر چھوٹے چھوٹے گڑھے سے پڑ جاتے ہیں۔

○ پھر ڈھیلے کا پردہ جلدی سے نرم ہو کر، باہر کو ابھر سکتا یا پھٹ سکتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ بخفونت، گرگڑ یا دیگر نقصان کا نتیجہ اندھا پن ہو سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

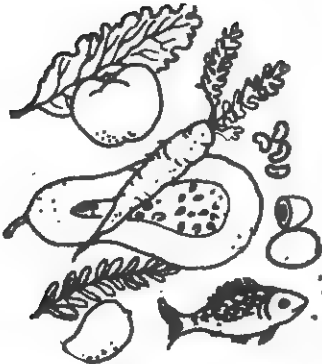
○ اسہال، گالی کھانسی یا تپ دق جیسے کسی اور مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آنکھوں کی خشکی شروع ہوا شدیدتر ہو جاتی ہے۔ تمام بیمار اور کم وزن بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کریں۔



روک تھام اور علاج

○ آنکھوں کی بے آبی (خشکی) کی روک تھام حیاتی اے سے بھرپور خوراک کھانے سے کی جاسکتی ہے۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

○ اگر ممکن ہو تو دو سال تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائیں۔



○ پہلے چھ مہینوں کے بعد بچہ کو حیاتی اے سے بھرپور گارے سبزیوں والی سبزیوں اور پیلے یا سرخ پھلوں اور سبزیوں جیسی خوراکیں دینا شروع کر دیں۔ دودھ، انڈے، جگر اور گڑے بھی حیاتی اے سے پڑھیں۔

○ اگر بچہ کو یہ خوراکیں نہ مل سکیں یا اگر اس میں شکری یا آنکھوں کی بے آبی کی نشانیاں ظاہر ہو رہی ہوں تو اسے ہر چھ ماہ بعد حیاتی اے (۲۰۰۰۰۰) ڈولاکھ اکائیوں (۶۰ ملی گرام، ریتینل Retinol) کا ایک کیپسول کھلائیں۔ چھ ماہ سے کم عمر بچوں کو یہ کیپسول نہ دیں۔

○ اگر حالت پہلے ہی کافی شدید ہو تو، بچہ کو حیاتی اے کی ۲ (۲۰۰۰۰۰) لاکھ اکائیوں کا ایک کیپسول دیں۔ اگر ایک ہفتے کے دور ان آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول کھلائیں۔

انتباہ

حیاتی اے کی زیادتی نہ ہر مہینے میں ایک ہفتے میں ۲۰۰۰۰۰ (۲ لاکھ) اکائیوں سے جہاں ڈاکٹر نہیں

زیادہ یا کل عرصے میں ۱۰۰۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں (ہیکسپول) سے زیادہ نہ کھلائیں۔
 اگر بچہ کی آنکھوں کی حالت تشویشناک ہو، یعنی ڈھیلے کا پردہ بے چمک ہو، اس
 پر گڑھا سہاڑا ہو یا باہر کی طرف ابھرا ہوا ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ بچہ کی آنکھوں پر
 بٹی لگا دیں نیز اسے حیاتین اے (ترجیاً) ۱۰۰,۰۰۰ (ایک لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ) فوراً لگائیں۔

گاڑھی سبز اور پیلی سبزیات بچوں میں اندھے پن کی روک
 تھام کرتی ہیں۔

آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں

بعض اوقات جب عمر رسیدہ لوگ کسی چمکدار سطح (دیوار یا آسمان) پر نظر کرتے
 ہیں تو انہیں چھوٹے چھوٹے متحرک دھبے یا مکھیاں سی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کی حرکت
 کے ساتھ ساتھ یہ دھبے بھی حرکت کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی مکھیوں کی طرح نظر آتے ہیں
 یہ دھبے عموماً خطرناک نہیں ہوتے اور نہ ہی ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت ہے۔
 تاہم اگر بہ اچانک بڑی تعداد میں ظاہر ہو جائیں اور ایک طرف سے دوسری طرف
 ہو جائے تو یہ فوری طبی توجہ طلب مسئلہ ہو سکتا ہے (پردہ شبکی کی علیحدگی) فوراً طبی
 امداد حاصل کریں۔

دوسری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

دوسری بینائی کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر
 دوسری بینائی اچانک آئے، پرانی ہو یا بتدریج شدت
 اختیار کرتی جائے تو یہ ایک تشویشناک مسئلہ کی نشانی ہے۔
 طبی امداد حاصل کریں۔



اگر دوسری بینائی وقتاً فوقتاً واقع ہو تو اس کا
 سبب کمزوری، ٹھنڈا دھبہ یا ناقص غذائیت ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی خوراک کھانے کے متعلق گیارہواں باب پڑھیں۔ حسبِ توفیق بہترین خوراک
 کھائیں۔ اگر نظر کمزور ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

دانت، مسوڑھے اور منہ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت

- دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرنا ضروری ہے کیونکہ :
- خوراک کو اچھی طرح چبانے اور ہضم کرنے کے لیے مضبوط اور صحت مند دانت ضروری ہیں۔
- دانتوں کی کھوڑوں اور مسوڑھوں کے زخموں کی روک تھام دانتوں کی اچھی حفاظت سے ہی کی جاسکتی ہے۔ دانتوں میں اٹکے ہوئے خوراک کے ریزوں کے گلنے سرمنے سے دانتوں کے کھوڑے پیدا ہوتے ہیں۔
- گندگی کے سبب گلے سڑے دانت تشویشناک امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ امراض جسم کے دیگر اعضا کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے اصول

- ۱۔ میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بہت سی میٹھی اشیاء (گنے، گولیاں، بتائے، ہر قسم کی مٹھائی، چینی والی کافی یا چائے اور تریس وغیرہ) کھانے سے دانت بڑی جلدی گل سڑ جاتے ہیں۔

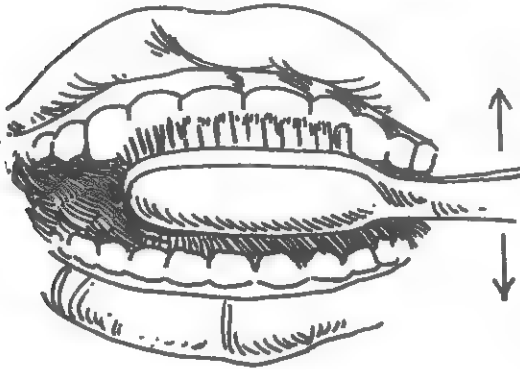


اس بچے کو میٹھی چیزیں کھانا بڑی پسند ہیں۔ مگر بڑی جلد ہی اسکے پاس کھانے اور چلنے کے لیے دانت نہیں ہوں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کے دانت اچھے تو انہیں میٹھی چیزیں

کھانے اور توتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

۲۔ روزانہ دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ ہر میٹھی شے کھانے کے بعد دانتوں کو فوراً صاف کریں۔ جو منہ آپ کے بچہ کے دانت نکلیں، انہیں صاف کرنا شروع کر دیں۔ بعد ازاں بچوں کو اپنے دانت خود صاف کرنا سکھائیں۔ نیز دیکھیں کہ وہ صحیح طرح سے دانت صاف کریں۔



- دانتوں کو ہمیشہ اس طرح اوپر سے نیچے صاف (برش سے) کریں۔
- ایک طرف سے دوسری طرف کو کبھی برش نہ کریں۔
- تمام دانتوں کو آگے پیچھے، اوپر اور نیچے سے برش کریں۔

۳۔ پینے کے پانی میں یا براہ راست دانتوں پر فلورائیڈ (Fluoride) ڈالنا کھوڑوں کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ بعض صحتی پروگراموں کے کارکن سال میں ایک یا دو بار بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا موقع ہو تو اپنے بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ضرور ڈالوائیے۔ (فلورائیڈ ایک قسم کا نمک ہے)

انتباہ : اگر زیادہ نکل بیا جاتے تو فلورائیڈ

مُضر (زہریلا) ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے احتیاط سے برہیں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
 ۴۔ بچوں کو بڑتل سے دودھ نہ پلائیں۔ بوتل کو لگاتار چوتے رہنے سے بچہ کے دانت
 میٹھی مالے سے تر رہتے ہیں جس سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتل سے دودھ نہ
 پلائیں۔ اگر ماں کا دودھ دستیاب نہ ہو تو گائے یا بھینس وغیرہ کا دودھ پیالے اور ٹچ
 سے پلائیں۔

اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والا برش نہ ہو تو:
 کسی درخت کی ٹہنی کو یوں استعمال کریں:

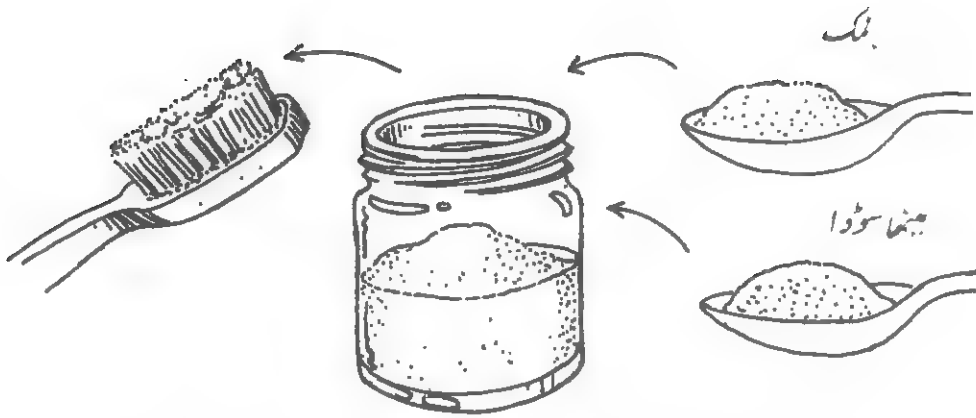
دانتوں کے پیچ والے حصے صاف اس سرے کو چبا کر ریشوں سے
 کرنے کے لیے اس سرے کو تراش برش کا کام لیں۔ (مسواک یا دانتن)
 کر نوکیلا بنالیں۔



یا
 اگر چھوٹی سی لکڑی کے ایک سرے پر ایک کھدرے تو لیے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا باندھ کر اسے
 برش کے طور پر استعمال کریں۔



اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والی دوائی یعنی ٹوتھ پیسٹ نہ ہو تو:
 نمک اور میٹھے سوڈے کو برابر مقدار میں ملا کر ایک منجن بنالیں۔ اس
 منجن کو برش پر لگانے سے پہلے برش کو گیلدا کریں۔



نمک اور میٹھے سوڈے کا مینج دانت صاف کرنے میں، لٹو تھ پیسٹ جتنا ہی کارآمد ہے۔ اگر آپ کے پاس میٹھا سوڈا نہ ہو تو صرف نمک ہی استعمال کریں۔



اگر دانت میں پہلے ہی سے کھوڑ (سوراخ) ہو تو:
درد اور پیپ کی روک تھام کے لیے میٹھی اشیاء سے
پرہیز کریں۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف (برش)
کریں۔

اگر ممکن ہو تو فوراً کسی ماہر دندان ساز کو ملیں۔ اگر آپ اس کے پاس جلدی چلے
جائیں تو وہ دانت کو اچھی طرح سے صاف کر کے بھر دے گا یوں یہ دانت کئی سال تک
آپ کے کام آئے گا۔

اگر آپ کے دانت میں کوئی کھوڑ (سوراخ) ہو تو اس
میں درد کی شدت کا انتظار نہ کریں۔ فوراً کسی دندان
ساز سے مل کر کھوڑ بھروالیں۔

دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا

درد کم کرنے کے لیے: (اگر صاف دیکھیں)
تھاں ڈاکٹر نہیں

○ دانتوں کے سوراخوں میں سے خوراک کے تمام
ریزے اچھی طرح نکال کر انہیں صاف کریں۔ پھر گرم
نمکین پانی کی قطکی کریں۔

○ اسپرین جیسی کوئی درد کش دوا کھائیں۔

○ اگر منہ کی عفونت شدید ہو (سوجن، پیپ، بڑی
اور نازک لمفائی گلیٹیاں) تو جراثیم کش دوا استعمال
کریں، پنسیلین یا سلفا فوائیڈ کی گولیاں، یا ٹیٹراسائیکلین
کے ٹیمپسول

○ اگر درد بند نہ ہو یا بار بار شروع ہو جائے تو غالباً
دانت نکال دیا جاتا چاہیئے۔

پیپ کا فوراً علاج کریں۔ اس سے پہلے کہ
عفونت جسم کے دوسرے حصہ تک پہنچ جائے۔

دانت درد کھوڑ (سورخ) کے
عفونت زدہ ہو جانے کا نتیجہ ہے
دانت میں پیپ دار پھوڑا اُس وقت
پڑتا ہے جب عفونت دانت کی جڑ کی
انتہا تک پہنچ کر ایک پیپ کی پتیلی

ماخوڑا یا پتوریار (Pyorrhea)

مسوڑھوں کا ایک مرض



درد مندہ (سورخ) اور سوجھے ہوئے اور
دردناک مسوڑھوں میں سے باسانی خون بہنا شروع
ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۱۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح یا کافی دفعہ صاف نہ کرنا۔
- ۲۔ کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک نہ کھانا۔ (سوتلغذیہ)

روک منہام اور علاج

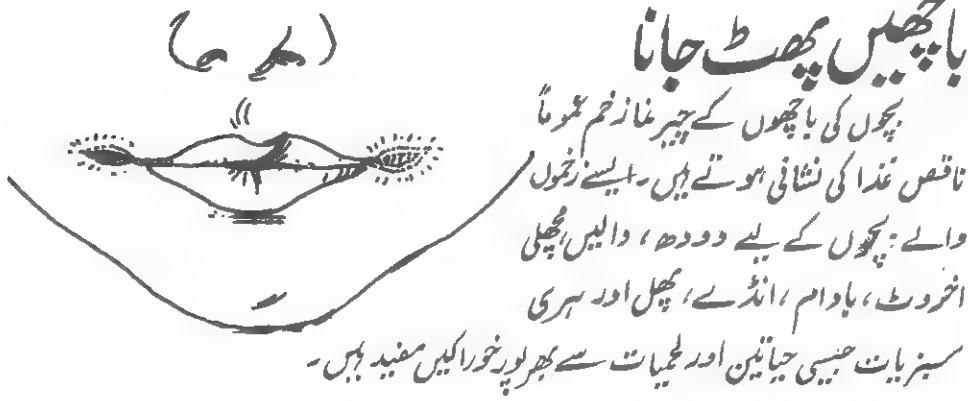
- ہر کھانے کے بعد دانتوں میں پھنسے ہوئے خوراک کے ریزے نکال دیں۔ دانت
جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی طرح صاف کریں۔ اگر ممکن ہو تو جہاں دانت اور مسوڑھے آپس میں ملتے ہیں وہاں پرنجی ہوئی پیہلی تہہ (کریڑا) کو بھی کھرج دیں۔ منہ کو اندر سے صاف کرنے کے لیے گرم نمکین پانی شے فلی کریں۔

● جیاتین سے بھرپور حفاظتی خوراکیں (خصوصاً انڈے، لوبیا، گاڑی سبز ترکاریاں، مالٹے لیموں اور مٹاڑوں جیسے پھل) کھائیں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ میٹھے، لیس دار اور ریشہ دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ یہ اشیاء دانتوں میں پھنس کر امراض کا سبب بنتی

ہیں۔
نوٹ:

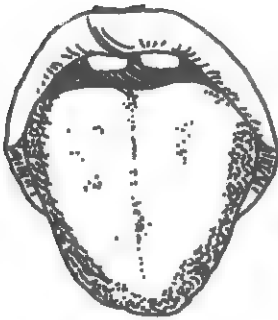
بعض اوقات تشنج کے دوروں (مرگی) کی ادویات بھی مسوڑھوں کی سوزش اور بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ اگر ایسا ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کر کے دوا بدلنے کی کوشش کریں۔



باچھیں پھٹ جانا

بچوں کی باچھوں کے چیر غائر خم عموماً ناقص غذا کی نشانی ہوتے ہیں۔ ایسے زخموں والے بچہوں کے لیے دودھ، دالیں، پھل، اخروٹ، بادام، انڈے، پھل اور سہری

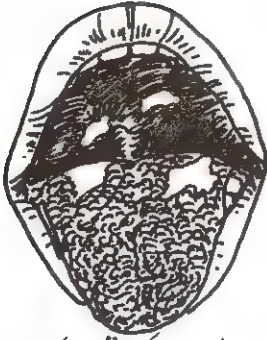
سبزیات جیسی جیاتین اور لحمیات سے بھرپور خوراکیں مفید ہیں۔



منہ کے اندر سفید داغ یا دھبے

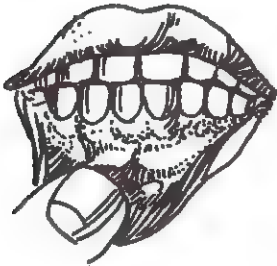
زبان پر سفیدی سی جم جاتی ہے۔ بہت سی بیماریوں (مثلاً بخار) کی وجہ سے زبان یا تالو پر سفید یا پیلا لیب آجاتا ہے۔ بے شک یہ لیب تشویشناک نہیں ہوتا تو کبھی منہ کو گرم نمکین پانی اور میٹھے سوڑے کے محلول سے دن میں کئی بار دھونا باعث مدد ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



تمہش (Thrush) منہ کے چھالے

منہ کے اندر اور زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے سے ہیں جو دیکھنے میں بول نکلتے ہیں جیسے کچے گوشت کو لگا ہوا ہے۔ یہ مرض عموماً نو مولود بچوں اور بعض مخصوص ادویہ (مثلاً ٹیسٹاسٹیکلین اور ایپی سیلین) استعمال کرنے والے لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جراثیم کش دوا کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے تحت کریں۔ منہ کے اندرونی حصہ پر جنشن و آلت (Gentian Violet) لگائیں۔ لسن چوسنا اور دھبی کھانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ شدید حالات میں نِسٹاٹن (Nystatin) (ایک جراثیم کش مادہ) استعمال کریں۔



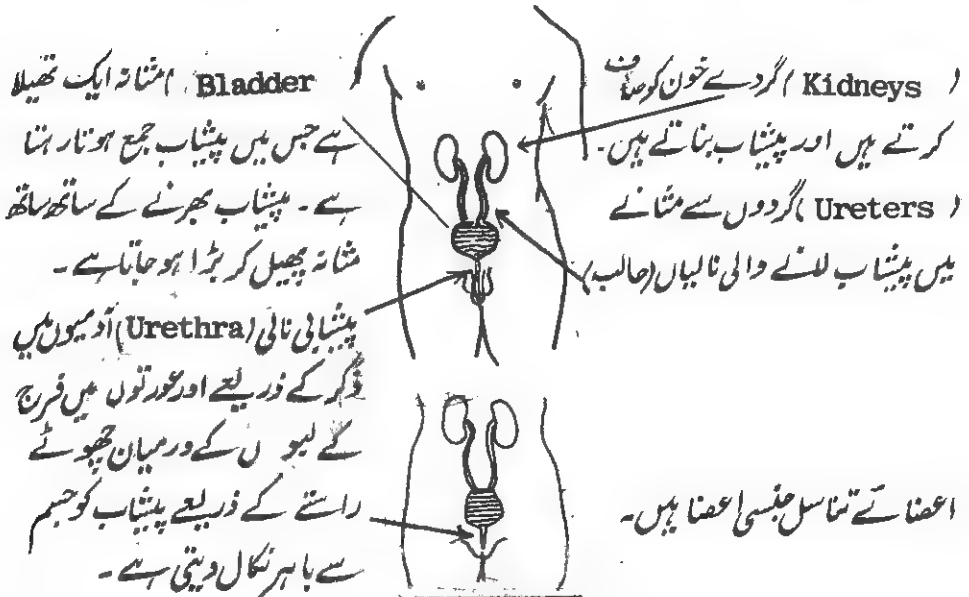
زکام کے زخم

یہ منہ اور ہونٹوں پر زبان کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید اور دردناک دھبے ہیں۔ یہ دھبے اکثر اوقات زکام یا بخار کے دوران ظاہر ہوتے ہیں جو چند دن کے بعد خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

نیکسین پانی سے قلی یا غواہ سے کریں اور زخمیں پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) یا کارٹیکوسٹیرائیڈ (Cortico Steroid) مرہم لگائیں۔ جراثیم کش ادویہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہ ہو گا۔

پیشابی نظام اور اعضائے تناسل

پیشابی نظام خون میں سے فاسد مادے نکال کر انہیں پیشاب کی صورت میں جسم سے نکال دیتا ہے۔ اگر یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج نہ کیے جائیں تو یہ جسم کے لیے مہلک و مضر ثابت ہوتے ہیں۔



اعضائے تناسل جنسی اعضا ہیں۔

بہت سی خواتین معمولی قسم کی پیشانی عفونتوں میں مبتلا رہتی ہیں۔ مردوں میں یہ عفونتیں بہت کم پائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کرنے میں درد اور پیشاب کرنے کی بار بار حاجت ہی ان کی علامتیں ہوتی ہیں۔ پیشاب میں خون اور شکم کے نچلے حصے میں درد بھی عام نشانیوں میں۔ بخار کے ساتھ پشت کے درمیانی یا نچلے حصہ کا درد، جو اکثر پسلیوں کے نیچے پہلو کی طرف پھیل جاتے ایک اور بڑے تشویشناک مسئلہ کی علامت ہے۔

علاج



○ دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ بہت سی پیشانی عفونتوں کا علاج ادویہ کے بغیر صرف دافر مقدار میں پانی پینے سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر مریض پیشاب نہ کر سکے یا اس کے ہاتھ اور چہرہ سوچ جائیں تو اسے زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے۔

○ اگر مریض زیادہ پانی پینے سے بھی ٹھیک نہ ہو یا اگر اسے بخار ہو جائے تو اسے سلفونامائیڈ (Sulfonamide)، ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ دو کی خوراک اور (مقدار) احتیاطوں پر خاص توجہ دیں۔ عفونت پر مکمل قابو پانے کے لیے شاید دو ماہ کو دس دن یا اس سے زیادہ دیر کے لیے استعمال کرنی پڑے۔ یہ ادویات اور خصوصاً سلفونامائیڈز کو استعمال کرتے وقت دافر مقدار میں پانی پینا بہت ضروری ہے۔

○ اگر مریض جلد تندرست نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

گروے یا مٹانہ کی پتھری نشانیوں!

○ سب سے پہلی نشانی پشت کے نچلے حصے، پہلو یا شکم کے نچلے حصے میں، یا مردوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

- میں اکثر تناسل کے عین نیچے ایک تیز اور شدید درد ہوتا ہے۔
- بعض اوقات پیشانی نالی بند ہو جانے کے باعث مریض کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات مریض بالکل ہی پیشاب نہیں کر سکتا۔ یا اگر مریض پیشاب کرنا شروع کرے تو خون کے قطرے باہر آتے ہیں۔
- اس کے ساتھ ہی پیشانی عفونت بھی ہو سکتی ہے۔

علاج

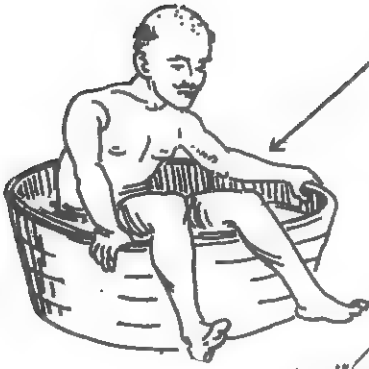
- جو باتیں پیشانی راستے کی عفونت کے لیے بتائی ہیں وہ اس تکلیف کے لیے بھی مفید ہیں۔
- اسپرین یا کوئی اور درد کش دوا اور دافع تشنج دوا دیں۔
- نیچے لیٹ کر پیشاب کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یوں کرنے سے مثانہ کی پتھری پیچھے کی طرف لڑھک کر پیشانی نالی کا راستہ کھول دیتی ہے۔
- شدید حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی ضروری ہوتی ہے۔

بڑھا ہوا پروسٹیٹ غدہ

- یہ حالت عموماً عمر رسیدہ آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت پروسٹیٹ غدہ کے سوچ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پروسٹیٹ غدہ مثانہ اور پیشانی نالی کے درمیان پایا جاتا ہے۔
- مریض کو پیشاب اور بعض اوقات پاخانہ کرنے میں بھی دقت پیش آتی ہے۔ پیشاب جھٹکوں یا قطروں کی صورت میں تھوڑا تھوڑا آتا ہے یا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے۔
- بعض اوقات مریض کئی دنوں تک پیشاب نہیں کر سکتا۔
- اگر مریض کو بخار بھی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ عفونت بھی موجود ہے۔

بڑھے ہوئے پروسٹیٹ کا علاج

- اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی سے بھرے ہوئے ٹب میں اس طرح
- جہاں ڈاکٹر نہیں



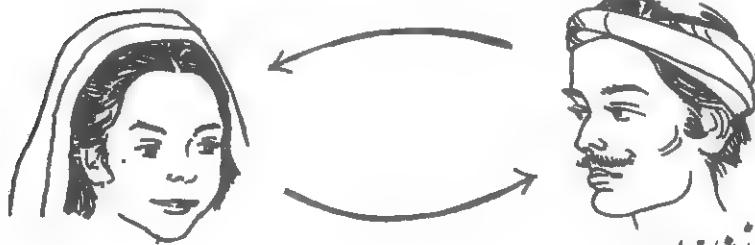
میٹھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر یہ طریقہ
بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو پیشاب آمانیکی سلاخی
استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔
○ اگر مریض کو بخار ہو تو ایسی سیلین یا ٹیڑاٹالین
جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کیوں۔
○ طبی امداد حاصل کیوں۔ تشویشناک اور
مزمن حالتوں کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
نوٹ:

سوزاک اور پروسٹیٹ کے مریض میں امتیاز کرنا بہت ضروری ہے۔ سوزاک بھی
پیشاب کرنے میں باعثِ وقت ہو سکتا ہے۔ عمر رسیدہ آدمیوں میں پروسٹیٹ غدہ
کے بڑھ جانے کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر یہ نشانیاں کسی نوجوان آدمی میں
پائی جائیں تو وہ غالباً سوزاک میں مبتلا ہے۔ خصوصاً اگر وہ (گزشتہ چند دنوں میں)
کسی محفوظ زدہ عورت سے ہم بستری ہوا ہو۔

جماعی یا جنسی امراض (Venereal Diseases)

سوزاک Gonorrhea

یہ مرض عموماً جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے (جماعی مرض)۔



عورتوں میں

نشانیاں،
مردوں میں

○ پیشاب کرتے وقت درد ہونا۔
○ پہلے پہل عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔

جہاں ٹاکٹر نہیں

- فکر (آلترنسل) سے پیپ کے قطرے ٹپکنا۔
- پیشاب کرتے ہیں وقت ہونا (بعض اوقات مریض کا پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے۔)
- بخار (بعض اوقات)
- کئی مہینوں یا سالوں کے بعد ایک گھنٹے میں یا کسی جوڑ میں سخت مگر نازک سوزش یا بہت سے دیگر مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے
- کئی مہینوں یا سالوں کے بعد شکم کے سچلے حصے میں درد (پیڑو کا سوزش والا مرض) ماہواری کے مسائل۔
- یا بخم ہیں۔
- دیگر مسائل۔
- مرد میں سوزاک کی پہلی نشانیاں عفونت زدہ عورت کے ساتھ ہم بستر ہونے کے دو سے پانچ دن کے بعد (یا بین عفونتوں یا اس سے زیادہ مدت کے بعد) ظاہر ہوتی ہیں۔ عورت میں پہلی نشانی ظاہر ہونے تک شاید کئی سال گزر جاتیں۔ بیشک عورت میں خرمخ کی ظاہر نشانیاں موجود نہ بھی ہوں تو بھی وہ عفونت زدہ ہونے کے چند بعد یہ مرض پھیلانے کا باعث بن سکتی ہے۔

سوزاک کا علاج

- پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) کی ۶۰۰ میلین اکائیوں کا ایک دم ٹیکہ لگائیں۔ اس کی آدھی مقدار ہر چوتھ پر لگائیں یہ ضروری ہے صرف پروکین پنسلین استعمال کریں۔ قلمی پنسلین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔ اگر پروبنیڈ (Probenecid) دستیاب ہو تو پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے آدھ گھنٹے پہلے ایک گرام استعمال کریں مگر

آپ کے پاس پنسلین نہ ہو یا اگر بہ کار آمد ثابت نہ ہو تو ٹیسٹاسٹیکلین استعمال کریں۔ پہلے ۲۵۰ ملی گرام کے چھ کیپسول خوراک کھائیں۔ پھر ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول چار دن تک روزانہ ۴ مرتبہ کھائیں۔ اگر ٹیسٹاسٹیکلین بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو بسٹریڈو مانی سین آزمائیں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی میں بیٹھ کر پیشاب کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر وہ پھر بھی پیشاب نہ کر سکے تو پیشاب اتارنے والی سلائی (کیٹھڑ) کی مدد سے پیشاب نکالنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر کوئی آدمی سوزاک سے بہکنارہ ہونے کے بعد اپنی بیوی کے ساتھ جماع کرے تو بیوی کا بھی علاج کروایا جانا چاہیے۔ بیشک بیوی میں کوئی ظاہرہ نشانی نہ بھی ہو تو بھی وہ غالباً اس مرض میں مبتلا ہے۔ اگر اس کا علاج اُسی وقت نہ کیا جائے تو وہ بیمار دوبارہ اپنے خاوند کو لگا دے گی۔

○ بوقت پیدائش ایک فیصد سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے دارو کے استعمال سے تمام بچوں کی آنکھوں کو سوزاک اور ممکنہ اندھے پن سے محفوظ کیا جانا چاہیے۔
○ جس نے بھی کبھی کسی سوزاک میں مبتلا شخص سے جماع کیا ہو اور خصوصاً عذرت زوہ مردوں کی بیویوں کا سوزاک کا علاج کروایا جانا چاہیے۔

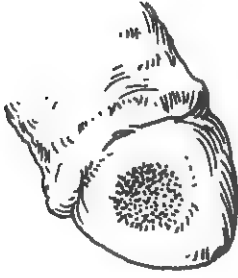
انتباہ

سوزاک کا مریض نادانستہ طور پر آتشک کا مریض بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات بہترین عمل یہ ہوتا ہے کہ آتشک کا بھی مکمل علاج کروایا جائے کیونکہ سوزاک کا علاج آتشک کی پہلی علامتوں کو توروک سکتا ہے مگر اس مرض سے شفا نہیں دے سکتا۔ سوزاک اور دیگر جماعی امراض کی روک تھام کے لیے اگلے صفحات بھی پڑھیں۔

آتشک

آتشک ایک ہام اور خطرناک مرض ہے جو جنسی ملاپ کے ذریعہ ایک سے دوسرے شخص کو لگتا ہے۔

نشانیان



○ پہلی نشانی عموماً ایک پھوڑا (نا سور) ہوتا ہے جسے شینکر (Chancre) کہتے ہیں۔ یہ آتشک میں مبتلا شخص کے ساتھ مباشرت کرنے کے بعد دو سے پانچ ہفتے تک ظاہر ہوتا ہے۔ شینکر ایک پھنسی، چھالے یا کھلے پھوڑے کی طرح دکھائی

دیتا ہے۔ یہ پھوڑا عموماً عورت یا مرد کے آلات تناسل کی جگہ پر ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہونٹوں، انگلیوں، جلتے براز یا منہ پر بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ یہ پھوڑا اجڑاؤ سے بھرا ہوتا ہے جہاں سے وہ باسانی دوسروں تک پھیلانے جاسکتے ہیں۔ اس پھوڑے (نا سور) سے عموماً درد نہیں ہوتا اور اگر یہ فرج (شرمگاہ) کے اندر ہو تو شاید عورت کو اس کی موجودگی کا علم بھی نہ ہوتا تاہم وہ دوسروں کو باسانی عفو نہ زدہ کر سکتی ہے۔

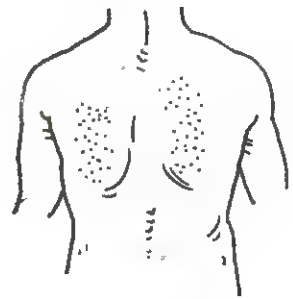
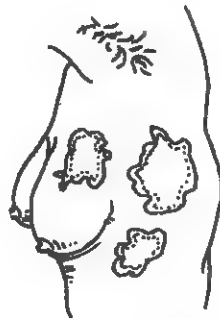
○ پھوڑا صرف چند دن تک رہتا ہے اور پھر بغیر کسی علاج کے بذاتِ خود غائب ہو جاتا ہے تاہم مرض جسم کے اندر ہی اندر بڑھتا رہتا ہے۔

○ کئی ہفتوں یا مہینوں کے بعد مریض کا گلا خراب ہو سکتا ہے، معمولی بخار آسکتا ہے، منہ میں دُکھ ہو سکتی ہے یا جوڑ سوچ سکتے ہیں۔ ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نشانی جلد پر ظاہر ہو سکتی ہے:

ہاتھوں یا پاؤں پر
خارش دانی

دائرہ نما پچھڑے

سارے جسم پر پردہ دلنے
یا "پھنسیاں"



یہ تمام نشانیاں عموماً بذاتِ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اور مریض سوچتا ہے کہ وہ ٹھیک

ہو گیا ہے۔ مگر مرض مسلسل بڑھتا رہتا ہے۔ مناسب علاج کے بغیر آتشک جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر سکتا ہے اور دل کے مرض، فالج، پاگل پن، اور بہت سے دیگر مسائل کا موجب بن سکتا ہے۔

انتباہ

اگر آلات تناسل پھپھنی یا پھوڑا نما ہونے کے کئی دنوں یا ہفتوں کے بعد کوئی عجیب سے دانے یا جلدی حالت وقوع پذیر ہو تو غالباً یہ آتشک ہے تاہم اگر بات غیر یقینی ہو تو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

آتشک کا علاج

○ بارہ دن تک روزانہ پروکین پنسلین کے دس لاکھ اکائیوں والے ٹیکے لگائیں۔ آتشک کے مکمل علاج کے لیے پورے بارہ دن کا علاج بہت ضروری ہے۔ پنسلین سے پیش حساس اور اس دوا سے بہتر نہ ہونے والے لوگوں کو دس دن تک روم ٹیڑا سائیکلین کے ۲۵۰ ملی گرام کے تین کیپسول چار بار کھانے چاہئیں۔

○ اگر کسی کو آتشک کا شبہ ہو تو اسے فوراً کارکن صحت سے ملنا چاہیے۔ خون کے خصوصی معائنہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر معائنہ نہ کیے جاسکیں تو بھی آتشک کا علاج کیا جانا چاہیے۔

○ آتشک کے مریض کے ساتھ جماع کرنے والوں (خصوصاً اس مرض میں مبتلا اشخاص کے خاوندوں اور بیویوں) کو بھی علاج کروانا چاہیے۔

جھنگاسہ میں پھٹنے والی لمفائی گلیٹیاں

مباشرت سے پھیلنے والا ایک دائرہ سی مرض

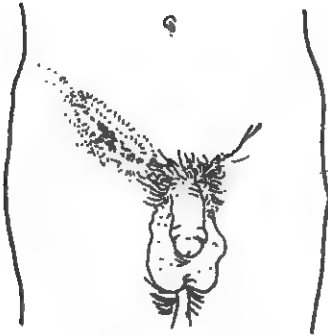
نشانیوں

○ مرد میں: جھنگاسہ میں بڑی بڑی اور سیاہ گلیٹیاں جو پیپ خارج کرنے کے لیے

جہاں ڈاکٹر نہیں

پھٹی، داغ چھوڑتی (بند ہو کر) اور پھر پھٹ جاتی ہیں۔
 عورت میں: مرد جیسی گلٹیاں ہوتی ہیں۔ یا جاتے براز (مقعد) میں رہنے والے پردہ
 چھوڑے (ناسور) ہوتے ہیں۔

علاج



- کسی کارکن صحت سے ملیں۔
- بالغوں کو دو ہفتے تک روزانہ چار مرتبہ ۲۵۰
- ملی گرام کے ایک یا دو کیپسول کھلائیں۔
- زخموں کے مکمل طور پر ٹھیک ہو جانے تک
- جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔

جماعی (جنسی) امراض کو روکنے کا طریقہ

- ۱۔ فوراً علاج کرائیں: اس قسم کے امراض میں مبتلا لوگوں کا فوری علاج کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وہ دوسرے لوگوں کو عفونت زدہ نہ کر سکیں۔ علاج مکمل ہو جانے کے تین دن بعد تک کسی سے جنسی ملاپ نہ کریں۔
- ۲۔ اگر دوسرے لوگوں کو علاج کی ضرورت ہے تو انہیں اس ضرورت سے آگاہ کریں۔ اگر کسی کو معلوم ہو جائے کہ وہ جماعی مرض میں مبتلا ہے تو اسے ان سب لوگوں کو جن سے اسے مباشرت کی ہو، اس امر سے آگاہ کر دینا چاہیے تاکہ وہ بھی علاج کروا سکیں۔ مرد پر یہ ذمہ داری خصوصاً عائد ہوتی ہے کہ وہ متعلقہ عورت کو اپنے اس مرض میں مبتلا ہونے سے آگاہ کر دے کیونکہ عورت نادانستہ طور پر یہ مرض دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتی ہے۔ نیز اس مرض کے سبب اس کے بچے اندھے ہو سکتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ وہ خود یا بچہ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مرض اس کے لیے سخت بیماری اور کنزروی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔
- ۳۔ جنسی ملاپ میں محتاط اور خبردار رہیے۔ بہت سے لوگوں سے جنسی ملاپ کا ترکیب اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس لیے ہیبرامنڈیاں یا بازار جن خصوصاً

خطرناک ہیں۔ وہاں مت جائیے۔ جیب آپ شہر میں جائیں تو آزمائش میں نہ پڑیں۔ کنڈوم (Condom) (ربر کی تھیلیاں جو جنسی ملاپ کے دوران فکری پہن جاتی ہیں) کا استعمال جماعی امراض کی روک تھام میں (مگر ہر بار نہیں) کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بازاء حسن یعنی ہیرامنڈیوں اور چکلوں کی لعنت کو ہمارے ملک میں بغیر قانونی قرار دے دیا گیا ہے۔ اسلام میں اسے بڑی سختی سے منع کیا گیا ہے۔ سب جانتے ہیں کہ مسئلہ یہیں تک محدود نہیں ہے۔ زنا بہر صورت نہ تا ہے چاہے بازاء حسن میں ہو یا کسی اور جگہ۔ مختصر الفاظ میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی سب سے بڑی وجہ زنا ہے۔ عین اسی طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی روک تھام کا سب سے بڑا، اہم اور موثر ترین طریقہ عورت اور مرد کی ایک دوسرے سے وفاداری ہے۔

اگر شادی شدہ لوگ احساسِ ذمہ داری، وفاداری اور ایمانداری سے لیس ہوں تو جنسی امراض کے خلاف جنگ میں خاطر خواہ کامیابی تو سکتی ہے۔ باقی رہے غیر شادی شدہ اور نوجوان! تو انہیں مناسب تعلیم و تربیت اور بزرگوں کے مثالی کردار اور نمونے ضرور متاثر کریں گے۔ جنسی امراض قابلِ انسداد ہیں۔ اس کی کامیابی کا انحصار مرد اور عورت کی خود ضبطی پر ہے۔

۴۔ دوسرے میں کی مدد کریں: آپ کے جو دوست جماعی امراض میں مبتلا ہوں ان کو تاکید کریں کہ اپنا علاج کروائیں اور مکمل طور پر شفا یاب ہونے تک ہر قسم کے جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔



پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کب اور کیسے استعمال کی

جانی جائیے؟

(پیشاب اتارنے والی سلائی، ربر کی ایک نالی ہوتی ہے جس سے مثانہ سے پیشاب نکالا جاتا ہے)

پیشاب اتارنے والی سلائی کب استعمال کرنی چاہیے اور کب نہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ پیشاب اتارنے والی سلائی کا استعمال صرف حتمی ضرورت کے سخت اور اس وقت کریں۔ جب طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو۔ بعض اوقات پیشاب اتارنے والی سلائی کا محتاط استعمال بھی خطرناک عفونت یا پیشابی نالی کے نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

○ اگر پیشاب تھوڑی سی مقدار میں بھی آ رہا ہو تو پیشاب اتارنے والی سلائی ہرگز استعمال نہ کریں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو پہلے اسے گرم پانی کے ٹب میں بیٹھا کر پیشاب کروانے کی کوشش کریں (سوزاک یا پروسٹیٹ کے مرض کے لیے) تجویز کردہ دوا کا استعمال ایک دم شروع کر دیں۔

پیشاب اتارنے والی سلائی صرف مندرجہ ذیل حالات میں ہی استعمال کریں:

○ مریض پیشاب نہ کر سکتا ہو اور اس کا مثانہ پیشاب سے بھرا اور دردناک ہو۔

○ جب مریض کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوا ہو اور دردناک ہو مگر وہ پیشاب نہ کر سکے۔

○ جب مریض میں پیشاب کی وجہ سے نہ ہر آلودگی کی نشانیاں پیدا ہو جائیں۔

پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا Uremia) کی نشانیاں



○ سانس میں سے پیشاب کی بو آتی ہے۔

○ پاؤں اور چہرہ سوج جاتے ہیں۔

○ تھکے، اذیت، اہتری۔

نوٹ

جو لوگ مشکل پیشاب آنے، بڑھے ہوئے پروسٹیٹ یا گردے کی پتھری کے امراض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیے کہ پیشاب اتارنے والی سلائی خرید کر پاس رکھیں تاکہ بوقت ضرورت کام آ سکے۔

پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کے استعمال کا طریقہ

پیشاب اتارنے والی سلائی کو پیدہ ۲ ذکر (آلٹرناسل) اور اس کے جہاں ڈاکٹر نہیں

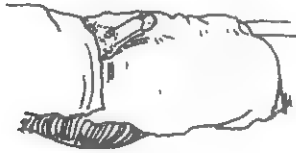
ارد گرد کے حصے کو صابن اور گرم پانی سے

مفت تک ابالیں۔

اچھی طرح دھوئیں۔



۳۔ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن ۴ ذکر (آکٹنسل) کے ارد گرد کے حصے کو نہایت صاف، اگر ممکن ہو تو مسٹر کپڑے سے دھوئیں۔



۵۔ اپنے ہاتھ الکوحل سے دھوئیں اگر آپ ۶۔ پیشاب اتارنے والی سلاخی کو کسی جرنیم کے پاس مسٹر دستانے ہوں تو اس میں کش سرم یا مسٹر چکنی شے سے چکنا کر لیں۔



مقاط اور خبردار رہیں کہ پیشاب اتارنے والی سلاخی ذکر کے سوراج اور آپ کے ہاتھوں کے سوا اور کسی چیز کو نہ چھوئے۔



۷۔ پیشاب اتارنے والی سلاخی کو بڑی احتیاط سے آہستہ آہستہ اندر ڈالیں۔

اگر پیشاب اتارنے والی سلاخی آسانی سے اندر نہ جائے تو اسے اپنی انگلیوں میں پھیریں اور ذکر کو ہلاتیں۔ مگر اسے کبھی

زبردستی گھسیٹنے یعنی گزارنے کی کوشش نہ کریں۔

پیشابی نالی کو نقصان پہنچا کر تشویشناک مسائل پیدا کرنا بہت آسان ہے۔ جب

جہاں فی اکثر نہیں

پیشاب نکلنا شروع ہو جائے تو سلاخی کو مزید اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔
ضروری:

- اگر مریض میں پیشابی زہر آلودگی کی نشانیاں ہوں تو سارا پیشاب ایک دم باہر نہ آنے دیں، بلکہ اسے آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کر کے ایک یا دو گھنٹے میں نکلنے دیں۔
- بعض اوقات زچگی کے بعد عورتوں کو پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے اس صورت میں پیشاب اتارنے والی سلاخی کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ طریقہ کار تو وہی ہے مگر عورت کی پیشابی نالی مرد کی نسبت لمبیاتی میں مہمت چھوٹی ہوتی ہے۔

عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل

ہر عورت کو تھوڑی مقدار میں فرجی اخراج ہوتا ہے۔ یہ فرجی اخراج شفاف، دودھیا، یا قدرے زرد بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اس سے خارش، یا بدبو نہ پیدا ہو تو یہ نقصان دہ امر نہیں ہے۔

لیکن بہت سی عورتوں کو خصوصاً حمل کے دوران فرج میں خارش کے ساتھ اخراج ہوتا ہے۔ اس اخراج کی وجہ شاید مختلف عفونتیں ہوں۔ ان میں سے بیشتر عفونتیں تکلیف دہ تو ہیں مگر خطرناک نہیں۔

۱۔ خارش کے ساتھ پیلا اور جھاگ دار سبزی مائل زرد یا سفیدی مائل بدبو دار اخراج، یہ غالباً ٹریکوموناس (Trichomonas) کی عفونت ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے۔ بعض اوقات آلات تناسل میں درد ہوتا ہے یا سوج جاتے ہیں۔

علاج:

- آلات تناسل کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔
- فرجی صفائی (شرنگاہ کی صفائی) یا گرم پانی اور کشید شدہ سرکہ (Distilled Vinegar) کا حقنہ (دوش) باعث مدد ہوگا۔



ایک لیٹر بیلے ہوئے پانی میں تین چھوٹے
 چمچ سرکہ ڈالیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



محل طبع پر شفا یاب ہونے تک مریضہ کو روزانہ ایک سے تین بار حقنہ (محوشس) کرنا چاہیے۔ اگر سر نہ ملے تو پانی میں لیموں کا رس بھی ملا لیں۔
 تشویشناک حالتوں میں ایسی فرجی ٹولیاں استعمال کریں جن میں میٹررونی ڈانول (Metronidazole) یا ٹرائی کوموناس (Trichomonas) کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا ملے ہوئے فرجی شانے تیار کریں۔ بہت ہی تشویشناک حالتوں میں میٹررونی ڈانول کھائیں۔ دوا کی ایک خوراک دو گرام ہے۔
ضروری:

عین ممکن ہے کہ ٹرائی کوموناس کی مریضہ کا خاوند بھی اس مرض کا شکار ہو لیکن وہ محسوس نہیں کرتا۔ (ٹرائی کوموناس میں مبتلا بعض آدمیوں کو پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے) اگر علاج کرانے کے بعد مریضہ دوبارہ شدید عفونت میں مبتلا ہو جائے تو اسے اور اس کے خاوند کو ایک ہی دن میٹررونی ڈانول کے دو گرام کھانے چاہیے۔ اگر عفونت بہت شدید ہو تو میٹررونی ڈانول صرف بذریعہ متہ استعمال کریں یعنی اس دوا کے شانے استعمال نہ کریں۔

پنیر یا سٹی کی طرح دکھائی دینے والا سفید اخراج جس سے پھپھوندی یا بیکتی ہوتی ڈبل روئی کی بو آتی ہو وہ خمیر (Yeast) کی عفونت ہو سکتی ہے۔ (روئی لی آسس Moniliasis) تھرش یعنی چھالے سے (Thrush)۔ اس سے شدید خارش ہو سکتی ہے۔ فرج کے لب الکر کاڑھے سرخ دیجائی دیتے اور دکھتے ہیں۔ پیشاب کرنے سے جلن ہوتی ہے۔ تھرش خصوصاً حاملہ، بیمار، کمزور، فیابیطس میں مبتلا اور

جراثیم کش یا خاندانی منصوبہ بندی کی ادویہ استعمال کرنے والی خواتین میں زیادہ پانی جاتی ہے۔

علاج

سرکہ کے پانی یا پتلے جنشن و آلت کا حقنہ (ڈوش) لیں۔ اس مقصد کے لیے آدھ لیٹر پانی میں دو چھوٹے چمچ جنشن و آلت ملا لیں (یا ایک سو حصہ پانی میں ایک حصہ جنشن و آلت) یا فرجی نشاٹن (Vaginal Nystatin) کی گولیوں یا مونٹی لی آس کے واسطے کوئی اور دوا یا شائے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

انتباہ

اس قسم کی عفونت کے لیے جراثیم کش ادویہ سرگز استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویات خمیری عفونتوں (Yeast infection) کو بدتر کر دیتی ہیں۔

۳ گاڑھا، بدبودار اور دودھیا اخراج: یہ ہیملوفیلس (Hemophilus) بیکٹیریا کی ایک قسم کی پیدا کردہ عفونت ہو سکتی ہے۔ اس میں اور ثرائی کو موٹاس کی عفونت میں امتیاز کرنے کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ سرکہ کے پانی سے ڈوش کریں اور سلفا تھیزول (Sulfathizole) کی ایک فرجی گولی (روزانہ دوبارہ دو ہفتے تک استعمال کریں)۔

۴۔ بھورے رنگ یا سرخی رنگ کا تیلہ اخراج جس میں خون کی دھاریاں ہوں اور اور اس سے بدبو آئے۔ یہ زیادہ تشویشناک عفونت اور غالباً سرطان کی نشانیاں ہیں اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو جراثیم کش دوا، (اگر ممکن ہو تو آئی پی سیلین) استعمال کریں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

ضروری؛

اگر اخراج بہت دیر تک رہے یا علاج کے باوجود بہتر نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملیں۔

اکثر فرجی عفونتوں سے بچنے کا طریقہ

۱۔ فرج یعنی شرنگاہ کو صاف رکھیں۔ نہانے وقت اسے ہلکے صابن سے اچھی طرح

دھوپیں

۲۔ مباحثت کے بعد پیشاب کریں۔ اس سے پیشانی عفونتوں کی روک تھام میں تو مدد ملتی ہے مگر محل کی روک تھام نہیں ہوتی۔

۳۔ ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد اپنے جسم کو اچھی طرح صاف کریں۔ ہمیشہ آگے سے پیچھے کی طرف پونچھیں۔ پونچھنے کی بجائے اگر جائے بزد کو اچھی طرح دھویا (استنجا کرنا) جائے تو اور بھی بہتر ہوگا۔



آگے کی طرف پونچھنے سے جراثیم، کرم اور ایسے فرج تک پہنچ سکتے ہیں۔ نیز چھوٹی لڑکیوں کی جائے برائے دالے حصے کو احتیاط سے آگے سے پیچھے کی جانب اچھی طرح صاف کریں اور جیسے وہ بڑی ہوتی جائیں انہیں خود ایسا کرنا سکھائیں۔

عورت کے شکم کے نچلے درمیانی حصے کا در دیا تکلیف

اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں ان کا ذکر اس کتاب کے مختلف حصوں میں تفصیلاً کیا گیا ہے۔ چند قلمی سوالات پر مشتمل مندرجہ ذیل فہرست انہیں تلاش کرنے میں باعث مدد ہوگی۔

شکم کے نچلے حصے میں درد کی ممکن وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- ۱۔ تکلیف دہ ماہواری یا کیا یہ درد ماہواری آنے سے تھوڑی دیر پہلے یا ماہواری کے دوران شدید ترین ہوتا ہے؟



۲۔ مثانہ کی عفونت: یہ شکم کے نچلے درمیانی حصے میں درد کی عام ترین وجہ ہے۔ کیا پیشاب بار بار آتا ہے اور کیا پیشاب کرنے کا عمل پرورد ہوتا ہے؟

۳۔ خمیری عفونت یا ٹرائی کو موناکس

یہ عفونتیں بعض اوقات رحم (Womb) یا بیضہ وائینوں کی نالیوں میں چلی جاتی ہیں۔ کیا فرجی اخراج ہوتا ہے؟ فرجی اخراج کس طرح کا ہوتا ہے؟

۴۔ پیڑد کے درم کا مرض: یہ اکثر سوزاک کی ترقی یافتہ حالت ہوتی ہے۔ یہ مرض سوزش غشائے مصلیٰ (Peritonitis) یا درم تہ اندہ کی طرح کی علامت کے ساتھ شدید ہو سکتا ہے۔ نیز یہ پکپی اور بخار کے وقفوں کے ساتھ، اور شکم کے نچلے حصے میں لگتا۔ یا وقفوں کے بعد ہونے والے درد یا تکلیف کے ساتھ مزمن بھی ہو سکتا ہے۔

۵۔ شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا گھٹی سے متعلق مسائل:

ان کا ذکر انیسویں باب میں مختصر کیا گیا ہے۔ اور ان مسائل میں بیضوی تحول (Ovarian cyst) اور سرطان شامل ہیں۔ بچے کا رحم سے باہر نشو و نما پانا ہے۔

۶۔ آنت یا جائے براز کی عفونت یا کوئی اور مسئلہ: کیا جبر و کاکھانا کھانے یا پاخانہ کرنے سے کوئی تعلق ہے؟

بعض مندرجہ بالا مسائل تشویشناک نہیں ہیں جبکہ دیگر مسائل خطرناک ہیں۔ اکثر ان میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے ان کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر درد کا سبب یقینی طور پر معلوم نہ ہو یا اگر درد جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)

بعض اوقات میاں بیوی بچہ پیدا کرنے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر عورت حاملہ نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ان دونوں میں سے شاید ایک قریباً بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو۔ عموماً ان بے اولاد حضرات و خواتین کے لیے کچھ نہیں کیا جا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سکتا تاہم اگر غیر بار آوری کا سبب معلوم ہو جائے تو بعض اوقات سبب کی نوعیت کے مطابق ان کا علاج ممکن ہوتا ہے۔

بانجھ پن اور نامردی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل

۱۔ بانجھ پن اور نامردی: بعض لوگوں کے جسم ہی ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے ہاں کبھی بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔ بعض آدمی اور عورتیں پیدائشی طور پر بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔

۲۔ مکروری یا غذائی کمی: بعض عورتوں میں خون کی کمی، ناقص غذا، اور ایبویڈین کی کمی حل ٹھہرنے کے امکانات کم کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات حمل ٹھہر جاتا ہے مگر اس سے پہلے کہ خاتون کو پتہ چلے کہ وہ حاملہ ہے یہ مسائل جنین (نامولود بچہ) کی موت کا سبب بن جاتے ہیں۔

جو عورت کبھی حاملہ نہ ہو سکی ہو یا جس کے تمام حمل گر جاتے رہے ہوں اسے کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز ایبویڈ اسڈرٹک استعمال کرے۔ اگر مریضہ شدید خون کی کمی میں مبتلا ہو تو اسے فولاد کی گولیاں کھانی چاہییں۔ اس سے حمل ٹھہرانے اور صحت مند بچے کی پیدائش کے امکانات بہتر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مزمن عفونت: خصوصاً متورم پیٹرو کا مرض (ویکیس سوزاک) خواتین میں بانجھ پن کی عام وجہ ہے۔ اگر مرض زیادہ ترقی یافتہ نہ ہو تو علاج باعث مدد ہو سکتا ہے۔ اگر سوزاک کی روک تھام کی جائے اور ابتدائی مراحل میں اس کا علاج کروایا جائے تو بانجھ پن کی شرح کم ہو جائے گی۔ بعض اوقات مرد میں معمول سے کم منی پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو حاملہ نہیں کر سکتا۔ مینے کی ہر آخری اور اس سے اگلی ماہواری کے درمیان عورت کے بار آوری (حمل ٹھہرنے) دنوں میں داخل ہونے سے پہلے آدمی کا مہبستری سے گریز کرنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔ (بیسواں باب پڑھیں) بیوی کے بار آوری کے دنوں میں خاوند اسے جماع کے دوران اپنی منی کی زیادہ مقدار دے سکے گا۔

انتباہ: بے اولاد حضرات و خواتین کو دی جانے والی ادویہ اور ہارمون

جہاں ڈاکٹر نہیں

تقریباً کبھی بھی مفید ثابت نہیں ہوتے۔ مردوں کے لیے تو یہ خصوصاً بے فائدہ ہیں۔ گھریلو علاج معالجے اور دیگر جنس منتر بھی مفید ثابت نہیں ہوں گے۔ گندے تعویذ بھی بے اثر ہیں۔ لہذا فضول علاج معالجوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔ اگر آپ عورت ہیں اور آپ کے ہاں کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا تو پھر بھی آپ خوشگوار اور مفید زندگی گزار سکتی ہیں۔

○ آپ بے گھر اور یتیم بچوں کو لے پا لک بتا کر پا ل سکتی ہیں۔ بہت سے لوگ لے پا لک بچوں کو یا لکل اپنے بچوں کا سا پیار کرتے ہیں۔ دونوں کو یا لکل احساسِ بغیرت نہیں ہوتا۔ یہ نیکی بھی ہے اور ملک و قوم کا فائدہ بھی۔



○ آپ کا رکنِ صحت بن سکتی ہیں یا کسی اور طریقے سے مدد کر سکتی ہیں۔ جو محبت آپ اپنے بچوں کو دینا چاہتی ہیں دوسروں کو دے سکتی ہیں۔ یوں اس سے سب فیض یاب ہوں گے۔

○ ہو سکتا ہے کہ آپ کے معاشرے کے لوگ بے اولاد خواتین کو گھٹیا نظروں سے دیکھتے ہوں۔ آپ اور دوسری خواتین باہم مل کر لوگوں کی مدد کے لیے ایک گروہ تشکیل دے کر اپنے معاشرے کے لوگوں کو بتا سکتی ہیں کہ عورت کا کام صرف بچے جنمنا ہی نہیں بلکہ معاشرے کا مفید رکن بننا بھی ہے۔

اگر ہم عورت اور مرد کی برابری کے واقعی عویدار ہیں تو جو عورتیں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں انہیں اسی عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں جو بچے پیدا کرنے والی عورتوں کے لیے ہوتی ہے۔ مرد کی طرح عورت بھی اولاد پیدا کرنا چاہتی ہے۔ انصاف کا تقاضہ ہے کہ

۱۔ جب مرد بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتا ہے تو عورت و فاداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی نہیں کرتی بلکہ پوری عمر اپنے خاوند کی خدمت میں گزار دیتی ہے۔ یہ بڑی قابلِ تحسین بات ہے۔

۲۔ جب عورت بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہے تو مرد کو و فاداری اور ایمانداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی کا تقاضا

جہاں لڑکے نہیں

منہیں کرنا چاہیے۔

بعض اوقات جائیداد سنبھالنے کی آڑے کر دوسری شادی کو جائزہ منسوب جاتا ہے۔
 کیسے بھی اولاد ہو تو فرزندِ نمینہ کی کمی کا یہاں نہ بنا کر دوسری اور کئی دفعہ اس سے بھی
 زیادہ شادیاں رچالی جاتی ہیں۔ بھلا کوئی پوچھے کہ لڑکا یا لڑکی کا تعین کرنا تو خدا کے
 بس میں ہے۔ بیجاری عورت کا اس پر کب اختیار ہے؟ اگر طبی مشورہ کیا جائے تو
 ماہرین بتائیں گے کہ دراصل جنس کا تعین تو مردانہ مادہ تولید پر ہے۔ عورت کا اس
 پر بھی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔

اس لیے خوش باش شخص زندگی گزارنے کے لیے بہتر ہے کہ عورت اور مرد ایک
 دوسرے سے وفادار رہیں اور اس باب میں ذکر کردہ امراض کا السداد کریں۔ اس
 طرح اللہ بھی خوش ہوگا اور آپ کا رفیقِ حیات بھی۔

ماں اور دانی کیلئے ضروری معلومات

حیض (ماہواری)

اکثر لڑکیوں کو گیارہ سے سولہ برس کی عمر میں پہلی ماہواری آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اب وہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

بالعموم تقریباً اٹھائیس دن میں ایک ماہواری آتی اور تین سے چھ دن تک رہتی ہے۔ تاہم مختلف خواتین میں ماہواری کے اوقات اور مدت مختلف ہوتی ہے۔

نوجوان لڑکیوں (جن کی عمر ۱۳ سے ۱۹ سال کی ہو) میں بے قاعدہ اور پُر درد ماہواری عام ہے۔ اکثر اوقات یہ کسی مرض کی نشانی نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

اگر آپ کو ماہواری کے دوران درد ہو تو:

<p>آپ کو بستر میں پڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ درحقیقت آرام سے لیٹے رہنا درد کی شدت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔</p>	<p>چلنا پھرنا، ہلکا کام یا ورزش کرنا عموماً باعثِ مدد ہوتا ہے۔ پاؤں گرم پانی میں ڈالیں۔ گرم مشروبات پیئیں اور اپنے</p>
--	--



اسپیزن کھانا یا پیسٹ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا بھی باعثِ مدد ہے۔
 حسبِ معمول — ماہواری کے دوران بھی عورت کو صفائی، کافی سونے، اور اچھی متوازن
 خوراک کھانے کا خیال رکھنا چاہیے۔ وہ اپنا معمول کا کھانا کھا کر روزمرہ کا کام جاری رکھ سکتی ہے۔
 ماہواری کے دوران مباشرت کرنا خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہے۔

ماہواری کے مسائل کی نشانیاں:

- ماہواریوں کے وقفے میں تھوڑی بہت بے قاعدگی بعض خواتین میں ٹھیک یعنی عام ہے۔
 لیکن بعض میں یہ کسی پرانی بیماری، خون کی کمی، ناقص غذا، یا کسی عصبیت یا رسولی
 Tumor کی نشانی ہو سکتی ہے۔
- ماہواری وقت پر نہ آنا حمل کی نشانی بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم بہت سی لڑکیوں کے لیے یہ نہیں
 حال ہی میں ماہواری آنا شروع ہوئی ہو اور چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لیے ماہواری
 نہ آنا یا بے قاعدگی سے آنا عموماً غلاتِ معمول نہیں ہوتا۔ فکر اور جذباتی الجھنیں بھی بعض اوقات
 ماہواری نہ آنے کا سبب بن سکتی ہیں۔
- حمل کے دوران جب بیانِ خون شروع ہو جانا اکثر اوقات حمل گرنے کا آغاز ہوتا ہے۔
 مندرجہ ذیل حالات میں طبی امداد حاصل کریں۔
- ماہواری چھ دن سے زیادہ دیر تک رہنا۔
- ماہواری کے دوران معمول سے زیادہ خون بہنا۔
- مہینے میں ایک سے زیادہ بار ماہواری آنا۔

Menopause

موقوفی حیض یعنی سن یاس

(جب عورت کو حیض (ماہواری) آنا بند ہو جاتا ہے)



زمانہ موقوفی حیض یعنی سن یاس عورت کی زندگی کا وہ وقت ہوتا ہے جب اسے ماہواری آنا بند ہو جاتا ہے۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد وہ بچے نہیں جن سکتی۔ عموماً زندگی کی یہ تبدیلی چالیس اور پچاس سال کی عمر کے دوران واقع ہوتی ہے۔ ماہواری مکمل طور پر بند ہونے سے پہلے کئی ماہ تک بے قاعدگی سے آتی ہے۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران مندرجہ ذیل مسائل پیدا

ہو سکتے ہیں :

- بے چینی
- گرم چمکارے
- جسم بھر میں درد کا دورہ
- افسردگی وغیرہ

یہ سب سن یاس کی عام نشانیاں ہیں۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد اکثر خواتین دوبارہ بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران جن عورتوں کو شدت سے خون آتے، پیٹ میں شدید درد ہو، یا کئی ماہ یا سال خون بند رہنے کے بعد جنہیں پھر خون آنا شروع ہو جائے انہیں طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ سرطان یا کسی اور تشویشناک مسئلہ کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے مخصوص معائنوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ (اس باب کا آخری حصہ دیکھیں)

حمل کی نشانیاں

یہ تمام نشانیاں معمول کے مطابق ہیں :

● ماہواری نہیں آتی (عموماً یہ پہلی نشانی ہوتی ہے۔)



● ایامِ حمل کی منسلکی باتے (با دو فوں)۔ یہ نشانی حمل کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں شدت اختیار کر جاتی ہے۔

● کسی بار پیشاب آتا۔

● پیٹ بڑھ جاتا ہے۔

● چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں۔

● نقابِ حمل کُچرے یا چھاتیوں اور پیٹ

پر سیاہ دھبے یا سیاہیاں آتی ہیں۔

● آخر کار تقریباً پانچویں مہینے کے لگ

بھاگ بچرِ رحم میں ہلنا جلنا شروع کر دیتا ہے۔ تو یہ مہینے ماں کے پیٹ میں یہ بچہ کی نازل حالت ہے۔

حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

○ اچھی غذا کھانا بہت ضروری ہے۔ جسم کو طحیات، حبائین، معدنیات اور خصوصاً فولاد سے

بھر پور غذا کی ضرورت ہے (اس کتاب کا گیارہواں باب پڑھیں)

○ بچہ کے زندہ پیدا ہونے اور ذہنی طور پر پسماندہ نہ ہونے کے امکانات بڑھانے کے

یہ آئینہ دین ملائیک استعمال کریں۔ (لیکن پاؤں کی سوجن اور دیگر مسائل سے بچنے کے لیے

زیادہ نمک بھی استعمال نہ کریں)

○ ذاتی صفائی کا خیال رکھیں۔ باقاعدگی سے نہائیں اور روزانہ اپنے دانت صاف کریں۔

○ حمل کے آخری مہینے میں مباشرت کرنے سے پانی کا ٹھیکہ ٹوٹ سکتا ہے جس کی وجہ

سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے بہتر ہے کہ آخری مہینے میں مباشرت

نہ کی جائے۔

○ جہاں تک ممکن ہو ادویہ کے استعمال سے باز رہیں۔ بعض ادویات نامولود بچے کو نقصان

پہنچا سکتی ہیں۔ صرف ڈاکٹر یا کارکنِ صحت کی تجویز کردہ ادویات ہی استعمال کریں۔ (اگر آپ کو

حاملہ ہونے کا شک ہو اور کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کے لیے دوا تجویز کرنے لگے تو اسے صورت حال سے آگاہ کر دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو آپ بعض اوقات اسپرین اور قاطع تیزاب (Antacid) ادویات استعمال کر سکتی ہیں۔ نیز ضرورت کے تحت جباتین اور فولاد کی گولیاں اکثر مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اگر صبح مقدار میں استعمال کی جائیں تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتیں۔

○ حمل کے دوران تباکو نوشی اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں۔ یہ نہ صرف ماں کے لیے مضر ہے بلکہ اس سے نوزائیدہ بچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ ان مضر صحت عادات کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دینا چاہیے۔

○ خصرہ اور خصرہ چھوٹی مانا میں مبتلا بچوں سے بہت دور رہیں۔
○ کام اور ورزش جاری رکھیں مگر کوشش کریں کہ زیادہ تھکاوٹ نہ ہو۔

حمل کے معمولی مسائل

۱۔ متلی یا تے آنا: بالعموم یہ مسئلہ حمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں صبح سویرے شدید تر ہوتا ہے۔ صبح بستر سے باہر نکلنے سے پہلے بسکٹ یا سوکھی ٹرل روٹی جیسی خشک چیز کھانا یا شہد مدد ہوتا ہے۔ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کی بجائے دن میں کئی بار محفوظ محفوظ کھانا کھائیں۔ شدید حالتوں میں بستر پر جانے سے پہلے اور صبح اُسٹھتے وقت کوئی دافع تے دوا (Anti-histamine) کھائیں۔ چکنے کھانوں سے پرہیز کریں۔

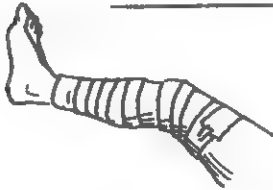
۲۔ معدے کے اندر یا سینہ میں جلن یا درد: ایک وقت میں محفوظ محفوظ کھانا کھائیں اگر ہو سکے تو دودھ پیئیں۔ قاطع تیزاب ادویہ (Antacids) سے پرہیز کریں۔ کھانے والی بیٹھی مگر سخت گولیاں چوسنا فائدہ مند ہے۔ ٹیکوں اور کبلوں کی مدد سے سر اور سینہ کو باقی جسم سے اونچا کر کے سوئیں۔

۳۔ پاؤں کی سوزش: دن میں کئی بار اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔ نمک محفوظ کھائیں اور نمکین خوراک سے پرہیز کریں۔ مکتی کے ریشموں کی چائے باعث مدد ہو سکتی ہے۔ (سہلاباب دیکھیں) اگر پاؤں زیادہ سوج جائیں اور ہاتھ اور چہرہ بھی سوجنا شروع ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔ آخری مہینوں میں پاؤں کی سوجن عموماً رحم میں بچہ کے دباؤ ڈالنے کی وجہ سے ہوتی ہے جہاں ڈاکٹر نہیں۔

ہے۔ یہ خون کی کمی اور ناقص غذائیت میں مبتلا یا بہت زیادہ نمک کھانے والی خواتین میں زیادہ شدید ہوتی ہے۔ لہذا نمک کے بغیر یا ہلکی نمکین مگر غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں۔
۴۔ پشت کے نیچے حصہ کا درد، یہ حمل میں عام ہوتا ہے۔ ورزش اور بالکل سنبھلا کھڑے ہونے اور بیٹھنے سے اسے کم کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ خون کی کمی اور ناقص غذا: دیہات میں بہت سی خواتین حمل سے پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں اور حمل کے دوران یہ مرض شدید تر ہو جاتا ہے۔ صحت مند بچہ پیدا کرنے کے لیے عورت کو لحمیات اور فولاد سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر وہ بہت زرد اور کمزور ہو یا اگر اس میں خون کی کمی اور ناقص غذائیت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہوں تو اسے زیادہ لحمیات کھانے چاہئیں۔ یہ گوشت، مہنگ، پھلی، چوزہ، دودھ، پنیر، انڈے، گوشت مچھلی اور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ نیز اسے فولاد کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں (خصوصاً اگر غذائیت سے بھرپور کافی خوراک حاصل کرنا مشکل ہو) یوں وہ بچہ کی پیدائش کے بعد خطرناک جریان خون سے بچنے کے لیے اپنے جسم کو مضبوط بنا سکتی ہے۔ اگر ہو سکے تو فولاد کی گولیوں میں کچھ فالک تیزاب (Folic Acid) اور جیاتین سی بھی شامل کر لینا چاہیئے

۶۔ سوچی ہوئی وریدیں (پھولی ہوئی وریدیں) Varicose veins !!



ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر نیچے کے وزن کا دباؤ پڑنے سے عموماً وریدیں پھول جاتی ہیں۔ اپنے پاؤں کو اکثر جتنا بھی آپ اوپر اٹھا سکتی ہوں، اٹھائیں۔ اگر وریدیں بہت بڑی ہو جائیں یا درد کرنا شروع کر دیں تو انہیں پچکدا۔ پیٹی سے یوں باندھ دیں۔ رات کو سوتے وقت پٹیاں کھول دیں۔

۷۔ بواسیر Piles -- Hemorrhoids

یہ جائے براز (مقعد) میں پھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ رحم میں بچہ کے وزن کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ چھوٹا اوپر کر کے اس طرح سے گھٹنے ٹیکنے سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



۸۔ قبض (Constipation): دافر مقعد میں یا فی پیس نیز بہت سے قدرتی ریشوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

والے پھل اور کھانے کھائیں۔ کافی ورزش کریں۔ قوی مہسل اور جلابی لیں۔

حمل میں خطرے کی نشانیاں

۱۔ جریان خون، اگر حمل کے دوران تھوڑا سا خون بھی آئے تو یہ خطرہ کی نشانی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حمل گر رہا ہو۔ عورت کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ جائے اور کسی کارکن صحت کو بلوایا بھیجے۔ حمل کے آخری ایام میں (چھ مہینے کے بعد) خون آنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آئول نال نے پیدائش کی نالی کو بند کیا ہوا ہے۔ اگر مہرہ طبی امداد فراہم نہ کی گئی تو عورت جریان خون سے مر سکتی ہے۔ اسے فوراً ہسپتال لے جائیں۔

۲۔ خون کی شدید کمی، خون کی شدید کمی میں مبتلا عورت کمزور اور تھکی ماندی ہوتی ہے اس کی جلد بھی زرد اور شفاف ہوتی ہے۔ اگر اس کی خون کی کمی کا علاج نہ کیا گیا تو وہ بچہ کی پیدائش کے وقت شدید جریان خون کے سبب مر سکتی ہے۔ اگر خون کی کمی زیادہ ہی شدید ہو تو محض اچھی غذا ہی کافی نہیں ہے۔ اسے ٹھیک کرنے کے لیے کسی کارکن صحت سے ملیں اور فوڈ کے نمک کی گولیاں اور ٹیکے لگوائیں۔ اگر ہو سکے تو مرلینہ کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیے کیونکہ زائد خون کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۳۔ سوجن، سردرد، غنودگی اور بعض اوقات دھندلی نظر کے علاوہ ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی سوزش، خون یا حمل کی زہر آلودگی کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ وزن میں ایک دم اضافہ، بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور پتلیاب میں لمبیات کی جڑتات دیگر ضروری نشانیاں ہیں۔ لہذا اگر ہو سکے تو آپ کسی ایسی دوائی یا کارکن صحت کے پاس جائیں جو ان نشانیوں کی اچھی طرح پیمائش کر سکے۔

حمل میں خون کی زہر آلودگی کا علاج کرنے کے لیے عورت کو چاہیے کہ وہ:

- بستر میں پرسکون لیٹی رہے۔
- نمک سے پرہیز کرے (نمک نہ استعمال کرے، کوئی بھی نمکین کھانا نہ کھائے)۔
- اگر جلد بہتر نہ ہو یا اگر مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً طبی امداد حاصل کرے۔
- دیکھنے میں وقت
- چہرہ کی مزید سوجن
- دورے (نشیج)

انتباہ: طبی امداد فوراً حاصل کریں مریضہ کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔ اسکی زندگی خطرہ میں ہے۔

حمل کے آخری تین ماہ کے دوران:



حمل میں خون کی زہر آلودگی کی روک تھام کے لیے غذائیت سے محروم خوراک اور کالی مچھلی کھاتیں مگر نمک بہت کم استعمال کریں۔

دوران حمل معائنے (قبل از پیدائش دیکھ بھال)

بہت سے مراکز صحت اور دوائیاں حاملہ خواتین کو باقاعدہ طبی معائنے کروانے کی ہدایت کرتی ہیں۔ نیز وہ چاہتی ہیں کہ حمل کے مسائل کے متعلق وہ ان سے باقاعدہ بات چیت کیا کریں۔ اگر آپ حاملہ ہوں اور آپ کو ایسے معائنے کی پیشکش ہو یعنی موقع ملے تو اس سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ ان ملاقاتوں کے دوران حمل کے مسائل کی روک تھام اور صحت مند بچہ جننے کے متعلق بہت مفید باتیں سیکھ سکیں گی۔

اگر آپ داتی ہیں، تو آپ ہونے والی ماؤں کو قبل از پیدائش طبی معائنے کے لیے مدعو کرنے اور باقاعدہ ملاقات کرنے سے ان کی (اور ہونے والے بچوں کی) نہایت ضروری جہاں ڈاکٹر نہیں

خدمت کر سکتی ہیں۔ حمل کے پہلے آٹھ ماہ میں سہ ماہ میں ایک بار اور آخری ماہ میں سہ ہفتے میں ایک بار کو حاملہ خاتون سے ملنے جائیں۔

بچہ کی قبل از پیدائش دیکھ بھال میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہونی چاہئیں:

۱۔ معلوماتی باتیں سیکھنا اور سکھانا

ماں کے مسائل اور ضروریات دریافت کریں۔ معلوم کریں کہ وہ پہلے کتنی بار حاملہ ہو چکی ہے؟ اس کا آخری بچہ کب پیدا ہوا تھا؟ کیا اسے حمل کے دوران یا بچہ جنم دینے کے وقت کبھی کوئی مسئلہ ہوا ہے؟ حاملہ خاتون کو اپنے آپ کو اور بچہ کو صحت مندر کھنے کے متعلق ہدایات دیں اور ضروری معلومات بھی فراہم کریں۔ ان معلومات میں مندرجہ ذیل باتیں ضرور شامل ہونی چاہئیں:

○ ٹھیک کھانا۔ لحمیات، حیائین، فولاد، اور کیلشیم سے بھرپور غذائیں کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں (دیکھیں گیارہ باب)

○ حفظانِ صحت (بار ہواں باب)

○ دوائیں بہت کم یا بالکل نہ استعمال کرنے کی اہمیت۔

○ تبا کو نوشی اور نشہ آور مشروبات سے قطعی پرہیز کی اہمیت (آر سی کولا، پیپسی کولا، اور کوکا کولا بھی نشہ آور مشروبات میں شامل ہیں)

○ کافی ورزش اور آرام

○ نوموود بچوں میں کوزہ کی روک تھام کے لیے کوزہ کا حفاظتی ٹیکہ (اگر پہلی دفعہ ہو تو اسے حاملہ خاتون کو) ساتویں یا آٹھویں مہینے ٹیکہ لگوائیں۔ اگر اسے حاملہ خاتون کو کوزہ کے خلاف پہلے کبھی حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں تو ساتویں مہینے میں ایک بوسٹر لگائیں۔

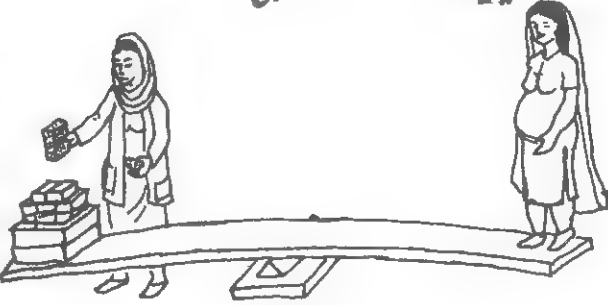
۲۔ غذا

کیا ماں ناقص غذا یافتہ ہے؟ کیا وہ خون کی کمی کا شکار ہے؟ اگر وہ ان امراض میں مبتلا ہو تو اسے بہتر خوراک کھانی چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو اسے فولاد کی گولیاں — ترجیحاً فارک نیلز اور حیائین "سی" کے ساتھ ضرور دیں۔ ایامِ حمل کی نفی با متلی اور مل کی جلن کو قابو میں رکھنے کے متعلق حاملہ خاتون کو ضروری مشورے دیں۔

کیا اس کا وزن حسب معمول بڑھ رہا ہے؟ اگر ہو سکے تو ہر ملاقات پر اس کا وزن کریں۔ حمل کے نو ماہ میں اس کے وزن میں آٹھ سے دس کلو گرام کا اضافہ ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ خاتون

کا وزن بڑھنا بند ہو جائے تو یہ ایک بُری نشانی ہے۔ نیز آخری مہینے میں وزن میں خود اضافہ ہو جانا بھی خطرہ کی نشانی ہے۔ اگر آپ کے پاس وزن کو نئے کا آلہ نہ ہو تو آپ خاتون کی ظاہرہ حالت سے اس کے وزن کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔
یا ایک سادہ ترازو بنائیں۔

کسی پھلے کے نیچے درمیان میں
کوئی اینٹ رکھ کر ایک طرف اٹھیں
یا دوسری چیزیں (جن کا وزن معلوم
ہو) رکھنے سے اور حاملہ عورت دوسری
طرف کھڑی کرنے سے وزن کا اندازہ
لگایا جاسکتا ہے۔



۳۔ معمولی مسائل
ماں سے حمل کے مسائل کے متعلق دریافت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ یہ مسائل خطرناک نہیں
ہیں۔ نیز اسے ان مسائل سے متعلق ضروری ہدایات دیں۔
۴۔ خطرے کی نشانیاں:

اس باب کے پہلے حصے میں خطرے کی نشانیاں درج ہیں۔ ان میں سے ہر ایک نشانی کا بغور معائنہ کریں۔ ہر ملاقات پہ ماں کی نبض دیکھیں۔ یوں آپ کو اس کی نارمل نبض معلوم ہو جائے گی۔ اگر بعد میں اسے مسائل (مثلاً خون کی زہرا لودگی یا شدید جربان خون کے باعث صدر) درپیش ہوں اور آپ کے پاس فشارِ خون (بلڈ پریشر) مانپنے کا آلہ ہو تو اس کا فشارِ خون بھی ناپیں۔ نیز اس کا وزن کریں۔ خصوصاً خطرہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

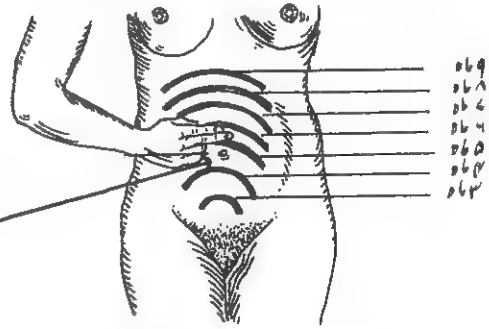
- وزن میں اچانک اضافہ
 - ہاتھوں اور پاؤں کی سوزش
 - فشارِ خون میں واضح بلندی
 - شدید انیمیا (خون کی کمی)
 - کوئی جربان خون
- دورانِ حمل خون کی زہرا لودگی کی نشانیاں۔

بعض دایجوں کے پاس پیشاب میں لچبٹ اور شکر ناپنے کے لیے کاغذ کی خاص

پٹیاں) Uristix ہوتی ہیں۔ اس معائنہ سے لمبیات کی بہتات خون کی نہر آلودگی کی نشانی ہو سکتا ہے۔ شکر کی بہتات ذیابیطس کی نشانی ہے۔ اگر خطرے کی کوئی بھی نشانی ظاہر ہو تو حاملہ خاتون کو جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد فراہم کریں۔

۵۔ رحم میں بچہ کی حالت اور نشو و نما ہر بار جب حاملہ خاتون آپ کے پاس معائنے کو لانے آئے تو اس کا رحم محسوس کریں یا اسے خود اپنا رحم محسوس کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

بالعموم رحم ہر مہینے دو انگلیاں اونچا ہو جاتا ہے۔



ساتھ چار مہینوں کے بعد عموماً ناف کی سطح تک آ جاتا ہے۔



ہر مہینے ناف سے رحم کی اونچائی انگلیوں سے تاپ کر درج کریں۔ اگر رحم بہت بڑا نظر آئے یا بہت تیزی سے بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ رحم میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اگر یوں ہو تو آپ بچہ کو محسوس کرنے میں وقت محسوس کریں گی۔ رحم میں زیادہ پانی ہونے کے سبب بچہ کی پیدائش پر شدید جہان خون کا خطرہ بھی زیادہ ہو جاتا ہے

نیز اس سے بچہ کی شکل بگڑ سکتی ہے۔ یعنی بچہ پیدائشی طور پر بد شکل اور بگڑا ہو پیدا ہو سکتا ہے۔ رحم میں بچہ کی حالت محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ اگر بچہ ایک پہلو پر لیٹا ہوا ہو تو درجہ شروع ہونے سے پہلے ہی حاملہ خاتون کو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیے۔ کیونکہ جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پیدائش کے قریب بچہ کی حالت کا معائنہ کرنے کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں۔

۶۔ نومولود بچہ کے دل کی دھڑکن



حمل کے پانچویں مہینے کے بعد بچہ کے دل کی دھڑکن سننے کی کوشش کریں۔ اس کی حرکت کا معائنہ کریں۔ آپ ماں کے شکم پر اپنا کان لگا کر دھڑکن سننے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ مگر اس طرح سننا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس فیٹو سکوپ (نومولود بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا آلہ) Fetoscope ہے تو یہ کام آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ کے پاس فیٹو سکوپ نہ ہو تو آپ خود بنا سکتے ہیں: بچی مٹی

اور سخت لکڑی اس کام کے لیے مفید ہیں۔ اگر آخری مہینے میں ناف کے نیچے بچہ کے دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو غالباً بچہ کا سر اوپر کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کا سر پہلے باہر آئیں گے۔



اگر آپ کے پاس سیکنڈوں والی گھڑی ہو تو بچہ کے دل کی دھڑکن گنیں۔ ۱۲۰ سے ۱۶۰ دھڑکنیں فی منٹ (عام یعنی معمول کے مطابق ہے) اگر دھڑکن ۱۲۰ سے کم ہوں تو ضرور کوئی خرابی ہے (دباؤ یا آپ نے گھنٹے میں غلطی کی ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کی بجائے آپ نے ماں کے دل کی دھڑکنیں سنی ہوں۔ ہاں کی بعض دیکھیں۔ بچہ کے دل کی دھڑکن سننا عموماً مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے لیے مشق درکار ہے۔)

۷۔ بچہ جنائی یا وضع حمل کی تیاری

جو نہی بچہ جننے کا وقت قریب آئے تو اس کا معائنہ کئی بار کریں۔ اگر اس کے اور بچے بھی ہوں تو اس سے دروزہ کی مدت دریافت کریں۔ نیز یہ معلوم کریں کہ آیا اسے پہلے بچے (بچہ) جننے میں کوئی مسکہ پیش آیا تھا کہ نہیں۔ بچہ جنائی کو آسان بنانے اور دروزہ کو کم کرنے کے متعلق اس سے بات چیت کریں۔ اسے گھرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے کی مشق کروائیں

جہاں لڑاکا نہیں

تاکہ بچہ جناتی کی اینٹھنوں کے دوران بھی وہ ایسا ہی کر سکے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں آرام کرنے کی اہمیت کی بھی وضاحت کریں۔

اگر بچہ جناتی سے ایسے مسائل پیدا ہونے کا خدشہ ہو جو آپ کے بس سے باہر ہوں تو بچہ جننے کے لیے ماں کو کسی ہسپتال یا مرکز صحت بھیج دیں۔ درجہ شروع ہونے سے پہلے ماں کو ہسپتال پہنچ جانا چاہیئے۔

ماں بچہ کی پیدائش کا دن کیسے بتا سکتی ہے

آخری ماہواری کے شروع کی تاریخ میں تین ماہ تفریق کر کے سات دن جمع کر دیں۔

مثلاً: فرض کریں کہ آپ کی آخری ماہواری ۱۰ مئی کو شروع ہوئی

۱۰ مئی میں سے تین ماہ تفریق کریں تو ۱۰ فروری آتی ہے۔

اس میں سات دن جمع کریں تو ۱۴ فروری آتی ہے۔

بچہ غالباً ۱۴ فروری کے قریب قریب پیدا ہوگا۔

۸۔ ریکارڈ رکھنا

ضروری معلومات کا موازنہ کرنے اور ماں کی حمل میں ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے سادہ ریکارڈ رکھنا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحہ پر نمونہ کا ایک ریکارڈ چارٹ ہے۔ (اگر ضرورت پڑے تو اس میں تبدیلی کر لیں) کاغذ کا بڑا چارٹ بہتر ہوگا۔ ہر ماں کو اپنا ریکارڈ چارٹ خود بنانا چاہیئے۔ نیز معائنہ کے وقت یہ چارٹ دایا ڈاکٹر یا کارکن صحت کو دکھایا جانا چاہیئے۔ اس سے وہ آپ کی حالت کا اندازہ باآسانی لگا سکیں گے۔

قبل از پیدائش دیکھ بھال کا ریکارڈ

بچہ جننے کی آخری تاریخ

پہلے بچے جننے کے مسائل

مکوں

بچوں کی تعداد

مر

پیدائش کی متوقع تاریخ

نام

آخری ماہ عمار کی تاریخ

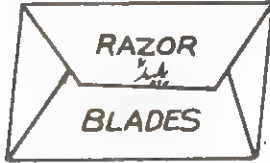
مہینہ	حالات کی تاریخ	اکثر اوقات ہے	عام صحت اور مسائل	انہما کی شدت	خطرے کی نشانیوں	سردیوں؟ کتنی بار	بھوس	درجہ حرارت	مدت (انماز سے پہلے)	نشتر خون	پیشاب کی خفایت	پیشاب کی تھری	دھیر لہرچ	رگم کی جسامت
۱		تھکان، تھکی اور یا آگ												
۲		کھان کی تھ اور تھکی												
۳		ناتھ کی طرح لگے رگم												
۴		بچے کے دل کی دھڑکن اور پہلی حرکات												
۵		پاؤں کی حرکت												
۶		تھین دل کی جھلن												
۷		پھول توئی دہریں												
۸		سانس پھوٹنا												
۹		بار بار پیشاب آنا												
۱۰		بچہ کھانے کیلئے تھکے												
۱۱		میں حرکت کرتا ہے												
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														
۱۶														
۱۷														
۱۸														
۱۹														
۲۰														
۲۱														
۲۲														
۲۳														
۲۴														
۲۵														
۲۶														
۲۷														
۲۸														
۲۹														
۳۰														
۳۱														
۳۲														
۳۳														
۳۴														
۳۵														
۳۶														
۳۷														
۳۸														
۳۹														
۴۰														
۴۱														
۴۲														
۴۳														
۴۴														
۴۵														
۴۶														
۴۷														
۴۸														
۴۹														
۵۰														

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ ان دایروں کے لیے ہیں جن کے پاس ان معلومات کو ناپنے کے ذرائع ہوں۔

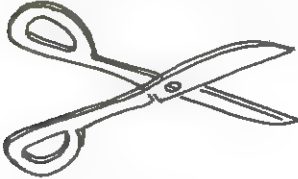
وہ اشیا جو بچہ جننے سے پہلے ماں کو تیار رکھنی چاہئیں۔

ہر حاملہ خاتون کو مندرجہ ذیل اشیا حمل کے ساتویں مہینے تک تیار کر لینی چاہئیں؛
بہت سے پرانے مگر صاف ستھرے کپڑے ایک نیا بلیڈ (جب تک آپ آئول ٹال کاٹنے کے لیے تیار نہ ہوں اسے ہرگز نہ کھولیں)



(اگر آپ کے پاس نیا بلیڈ نہ ہو تو صاف اور
زنک سے پاک قلعی تیار رکھیں۔ آئول ٹال کاٹنے
سے تھوڑی دیر پہلے اسے ابال لیں۔

کوئی دافع عفونت صابن (ڈبٹول صابن۔ اگر
نہ ملے تو کوئی بھی صابن استعمال کیا جاسکتا ہے)



ناف کو ڈھانپنے کے لیے مطہر عمل یا نہایت
صاف ستھرے کپڑے کے ٹکڑے۔

ہاتھ اور انگلیوں کے ناخن صاف کرنے کے
لیے برش



آئول ٹال کو باندھنے کے لیے دو ربن یا صاف
کپڑے کی پٹیاں یا مطہر دھاگے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد ملنے کیلئے الکوحل



کپڑوں کے ٹکڑوں، اور ربتوں یا دھاگوں کو کاغذ کے تھیلوں میں

صاف روتی



پبیٹ کر ہوا بند کر کے جھٹی میں ٹاپ لیا
جانا یا استری کر بیا جانا چاہیے۔



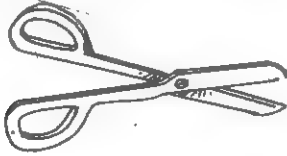
دایہ یا بچہ جنمائی کی مددگار کے لیے ضرورت کی اضافی چیزیں۔

فیتوسکوپ (Fetoscope) یا ماں کے شکم سے بچہ کے دل کی دھڑکن سننے والا ایٹھسکوپ

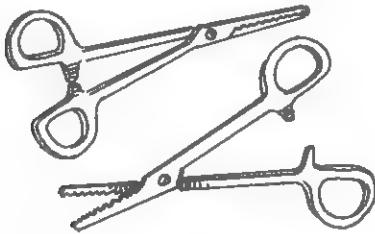
(Stethoscope)



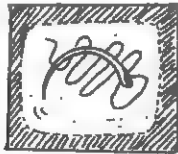
بچہ کے مکمل طور پر پیدا ہونے سے پہلے آنڈل نال کو کاٹنے کے لیے کٹنگ نوک والی قینچی (سرن) نشترید اور فوری توجہ طلب حالات میں۔



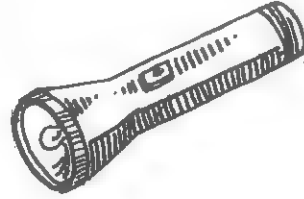
آنڈل نال اور فرج کی وریدوں کو مچھن میں سے خون بہہ رہا ہو، پکڑنے کے لیے دو قینچی نما شنگے (Clamps) (ہیموسٹیتس Hemostats)



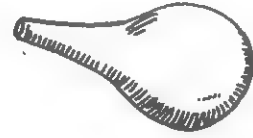
فرج کے چاکول کو سینے کے لیے مٹھر سوئی اور آنتوں کا بنا ہوا دھاگہ (Gut thread)



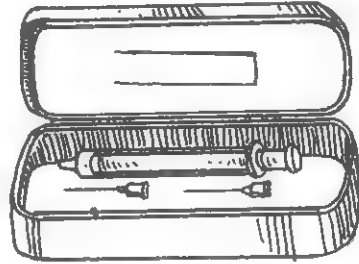
مارچ (بیٹری) یعنی چورپتی



بچہ کی ناک اور منہ میں سے مواد نکالنے کے لیے اغلاقی بلب (سکشن بلب)



مٹھر سرنج اور سوئیاں



ارگو نووین (Ergonovine) یا ارگو مٹرین (Ergometrine) کے ٹیکے۔

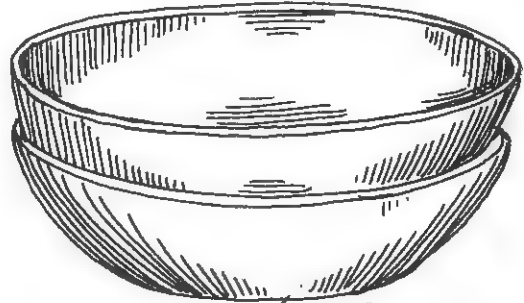


جہاں ڈاکٹر نہیں

بچے کی آنکھوں کے لیے سولور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے قطرے یا دارو۔



مدد چلیجیاں — ایک ہاتھ دھونے کے لیے اور دوسری بعد از پیدائش مواد مشیمہ یا آنکھوں کو ڈالنے اور اس کا معائنہ کرنے کے لیے۔



بچہ جننے (وضع حمل) کی تیاری

پیدائش ایک قدرتی امر ہے۔ اگر ماں تندرست ہو اور سب کچھ صحیح طریقے سے ہو تو بچہ خود بخود یعنی بغیر کسی کی مدد کے پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر پیدائش میں دایہ جتنا کم کام کرے نتائج اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔ یہ قدرتی کام قدرت خود سنبھالیتی ہے۔ جتنی کم دخل اندازی ہوگی نتائج اتنے ہی خاطر خواہ ہوں گے۔

بچہ کی پیدائش میں پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات تو ماں یا بچہ کی زندگی بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اگر پیدائش کا عمل مشکل یا خطرناک ہونے کے امکانات ہوں تو کسی ماہر دایہ یا تجربہ کار ڈاکٹر کا موقع پر موجود ہونا از حد ضروری ہے۔

خطرے کی نشانیاں جن کی وجہ سے بچے کی پیدائش کے وقت ماہر ڈاکٹر یا ماہر

دائی کا ہونا ضروری ہے :

- اگر بچہ جنائی سے پہلے ہی عورت کو جریان خون شروع ہو جائے۔
- اگر حمل کی وجہ سے خون کی زہرا لودگی کی نشانیاں موجود ہوں۔
- اگر حاملہ خاتون کسی پرانے اور شدید مرض میں مبتلا ہو۔
- اگر حاملہ خاتون شدید انیمیا میں مبتلا ہو یا اگر اس کا خون عموماً جتنا نہ ہو۔
- اگر پہلے بچے جننے میں اسے تشویشناک نکالیت یا شدید جریان خون ہوا ہو
- اگر اسے قفق (سہرنیا) ہو۔

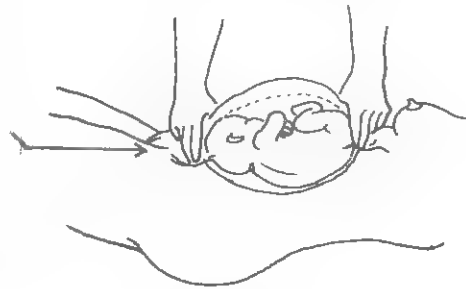
- اگر جڑواں بچے پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔
- اگر بظاہر بچہ رحم میں اپنی مخصوص جگہ پر نہ ہو۔
- اگر پانی کا تھیلہ پھٹ جائے لیکن چند گھنٹوں میں وضع حمل شروع نہ ہو۔ (اگر ساتھ بخار بھی ہو تو خطرہ شدید ہے)

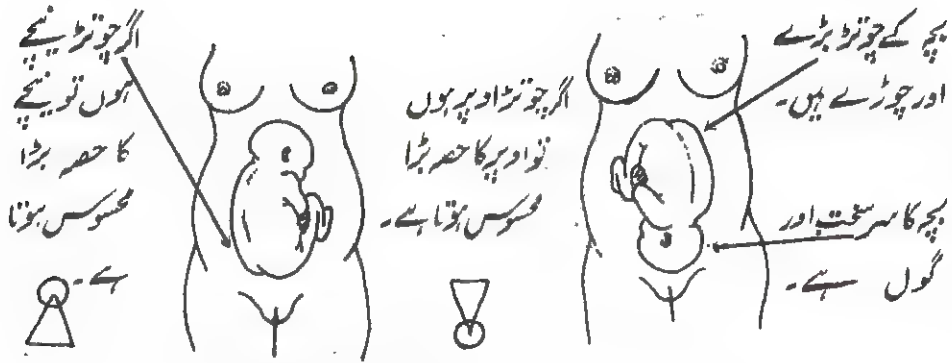


بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا

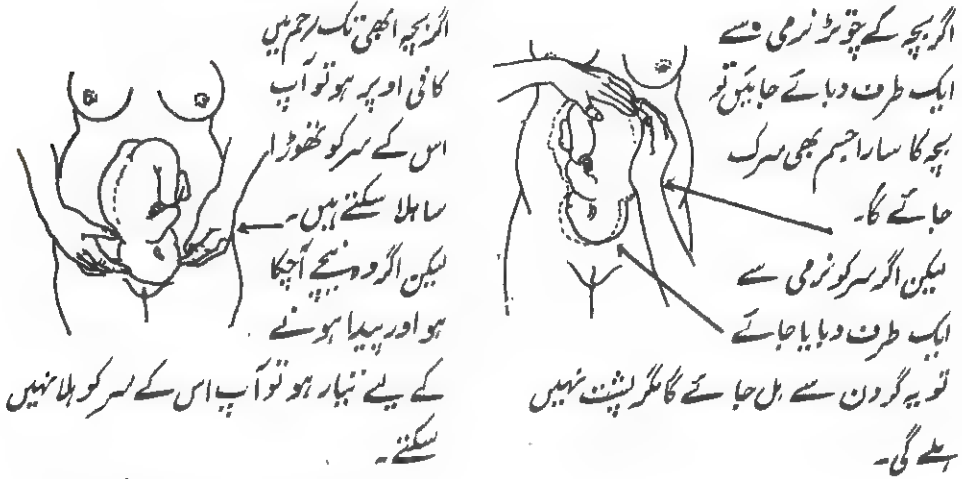
یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا بچہ سر کے بل ہے (یعنی پیدائش کی ٹھیک حالت میں) اس کے سر کو اس طرح محسوس کریں:

- ۱۔ ماں سے کہیں کہ سارا سانس باہر نکال دے۔
- انگوٹھے اور دو انگلیوں کی مدد سے یہاں پر پھیرو
- کی ٹہری سے بالکل اوپر دباؤ ڈالیں دوسرے ہاتھ سے رحم کا اوپر والا حصہ محسوس کریں۔





۲۔ نرمی سے ایک سے دوسری طرف دبائیں، پہلے ایک ہاتھ سے پھر دوسرے سے۔



عورت کا پہلا بچہ، بچہ جنائی کے عوامل
شروع ہونے سے بعض اوقات دو ہفتے پہلے
نیچے آجاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعد کے بچے
جنائی شروع ہونے تک نیچے نہ آئیں۔

- اگر بچہ کا سر نیچے ہو تو غالباً اس کی پیدائش ٹھیک یعنی حسب معمول ہوگی۔
- اگر بچہ کا سر اوپر ہو تو پیدائش کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کو ہسپتال میں
بچہ جننا چاہیے کیونکہ یہ ماں اور بچہ دونوں کے لیے بہتر اور محفوظ تر ثابت ہوگا۔
- اگر بچہ اٹری حالت میں ہو تو یہ ماں کو بچہ ہسپتال میں جننا چاہیے کیونکہ ایسی حالت ماں
اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔

زہ (وضع حمل) کے قریب ہونے کی نشانیاں

○ زہ (وضع حمل) شروع ہونے سے چند دن پہلے بچہ رحم میں آجاتا ہے جس سے ماں کو سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ تاہم مٹانے پر دباؤ کی وجہ سے شاید اسے پیشاب زیادہ بار کرنا پڑے۔ بچے کی پیدائش کے وقت یہ نشانیاں دو ہفتے پہلے ہی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

○ زہ شروع ہونے سے تھوڑی دیر پہلے بیس دار مادہ کا ایک سدہ باہر آسکتا ہے۔ کچھ بیس دار مادہ درد زہ کے شروع ہونے سے دو تین دن پہلے بھی آسکتا ہے۔ بعض اوقات اس میں تھوڑا تھوڑا خون شامل ہوتا ہے۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے مطابق ہے۔

○ اینٹھنیں (رحم کا اچانک سکڑنا) یا درد زہ بچہ پیدا ہونے سے چند دن پہلے شروع ہو سکتا ہے۔ پہلے تو اینٹھنوں کا درمیانی وقفہ بہت لمبا (کئی منٹ یا گھنٹے) ہوتا ہے۔ جب اینٹھنیں زوردار، باقاعدہ اور بار بار پڑتی شروع ہو جاتیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وضع حمل کا شروع ہو رہا ہے۔

○ بعض خواتین کو وضع حمل سے کئی ہفتے پہلے مشقی اینٹھنیں پڑتی ہیں۔ یہ معمول کے مطابق ہیں۔ شاید نادر بعض خواتین کو جھوٹا وضع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ اینٹھنیں بڑی سخت ہوتی ہیں اور بار بار پڑتی ہیں۔ لیکن پھر بچہ کی پیدائش سے پہلے یہ کئی گھنٹوں یا دنوں تک رُک جاتی ہیں۔ بعض اوقات چلنے پھرنے اور حقنہ لینے سے جھوٹی اینٹھنیں کم ہو جاتی ہیں نیز اگر اینٹھنیں حقیقی ہوں تو ان اقدامات سے وضع حمل کے عوامل نیز تر ہو جاتے ہیں۔ یوں بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

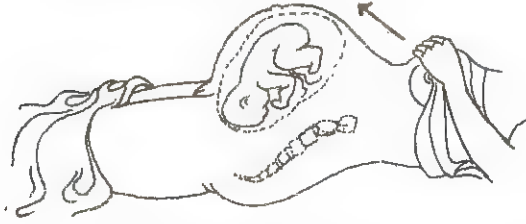
رحم کے سکڑاؤ سے درد زہ پیدا ہوتا ہے۔

اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں رحم اس طرح آرم وہ حالت میں ہوتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایٹھنوں کے وقت رحم اکڑ جاتا ہے اور بیوں اور پراٹھ جاتا ہے۔



ایٹھنوں سے رحم کا منہ آہستہ آہستہ کھلتا جاتا ہے۔

○ زہ شروع ہونے کے کچھ دیر بعد رحم میں موجود پانی کا تخیلا ر جس میں بچہ ہوتا ہے اچھٹ جاتا ہے جس سے رفیق مادہ خوب بنتا ہے۔ اگر ایٹھنیں شروع ہونے سے پہلے ہی تخیلا پھٹ جائے تو اس سے مراد زہ کا شروع ہے۔ پانی کا تخیلا پھٹنے کے بعد عورت کو بہت صاف ستھرا رہنا چاہیے۔ آگے تیجے چلنا زہ کے جلد شروع ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زہ وضع حمل کے مراحل

زہ یعنی وضع حمل کتنے مراحل ہیں۔

- پہلا مرحلہ زور دار ایٹھنیں شروع ہونے سے لے کر بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے تک ہوتا ہے۔
 - دوسرا مرحلہ بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے سے لے کر پیدائش تک ہوتا ہے۔
 - تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش سے لے کر ثقبیر (آقول) باہر آنے تک ہوتا ہے۔
- پہلے بچہ کی پیدائش پر زہ کا پہلا مرحلہ دس سے بیس گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کی حالتوں میں یہ سات سے دس گھنٹے تک کا ہوتا ہے تاہم زہ کی مدت میں بہت زیادہ تغیر و تبدل ہو سکتا ہے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں ماں کو بچہ جننے میں عجلت (جلدی) کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس مرحلہ کا آہستہ آہستہ ہونا قدرتی امر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ماں کو کوئی ترقی محسوس نہ ہو اور وہ فکر مند ہو جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں نیز اسے بتائیں کہ اکثر خواتین

کو یہی فکر ہوتی ہے۔

جب تک پچھہ پیدائش کی نال ہیں میں نہ اتر آئے اور ماں کو زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو اسے پیچھے کی طرف زور نہیں لگانا چاہیے !
ماں کو چاہیے کہ اپنی انٹریاں اور مثانہ خالی رکھے۔



زہ (وضع حمل) کے دوران ماں کو اکثر ہار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر کئی گھنٹے تک اس نے پاخانہ نہ کیا ہو تو حنفہ زہ کو آسان بنا سکتا ہے۔ زہ کے دوران ماں کو وافر مقدار میں پانی اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی وضع حمل کے عمل کو آہستہ کر سکتی یا بالکل روک سکتی ہے۔ اگر زہ کا عرصہ طویل ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا کھانا بھی کھانا چاہیے۔ اگر اسے (ماں) نے آئے تو ایٹھنوں کے دوران، جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشرورب، جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی چائے یا پھلوں کے رس کی چسکیاں بھرنی چاہئیں۔ زہ کے دوران ماں کو اکثر اپنی حالت بدلتی چاہیے۔ وقتاً فوقتاً اسے اٹھ کر ادھر ادھر چلنا پھرنا بھی چاہیے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں دابہ (یا بچہ بننے میں مددگار) کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں:

- ماں کے شکم، اعضائے تولید، چوڑوں اور ٹانگوں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بستر کو صاف سفیری جگہ پر ہونا چاہیے۔ روشنی کا معقول انتظام ہونا ضروری ہے تاکہ سب کچھ اچھی طرح سے دکھائی دے سکے۔

- بستر پر صاف ہا دیں، تو لیے یا اخبار پکھاتیں جب یہ بھیک یا گندھے ہو جائیں تو انہیں

جہاں ڈال دیں

فورا تبدیل کر دیں۔

○ آنول نال کاٹنے کے لیے ایک نیا بلیڈ تیار رکھیں یا کوئی تیز چھری ہندوہ منٹ تک ابلیں۔
جب تک ضرورت نہ پڑے اسے بند برتن میں ابٹے ہوئے پانی میں ہی پڑا رہنے دیں۔
دایہ کو شکم ملنا یا دباننا نہیں چاہیے۔ اس وقت اسے ماں کو زور لگانے یا پیچھے دھکیلنے
کے لیے بھی نہیں کہنا چاہیے!

اگر ماں گھبراہٹ یا شدید درد میں مبتلا ہو تو اسے ہر اینٹھن کے وقت گہرے مگر آہستہ
اور باقاعدہ سانس لینے کو کہیں۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں اسے حسب معمول سانس لینے
چاہئیں۔ یوں درد کم ہوگا اور وہ آرام اور سکون محسوس کرے گی۔

زہ کا دوسرا مرحلہ

اس میں کچھ پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرحلہ پانی کا تھیلہ بچھنے کے ساتھ شروع ہوتا
ہے۔ یہ عموماً پہلے مرحلے سے آسان ہوتا ہے اور کم وقت لیتا ہے۔ اینٹھنوں کے وقت ماں اپنی
ساری قوت کے ساتھ نیچے کو زور لگاتی ہے۔ اینٹھنوں کے دوران شاید دھکیلی ہوئی اور نیم
خوابیدہ دکھائی دے۔ اس میں کوئی فکر کی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے عین مطابق ہے۔ نیچے
کو زور لگانے کے لیے ماں کو گہرا سانس لینا چاہیے اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کے ساتھ
ایسے زور لگانا چاہیے جیسے کہ وہ پاخانہ کر رہی ہو۔ اگر پانی کا تھیلہ بچھنے کے بعد کچھ آہستہ
آہستہ آئے تو ماں اس طرح سے

بالیٹ کر

کسی سہارے کے بل بیٹھ کر

پاؤں کے بل بیٹھ کر

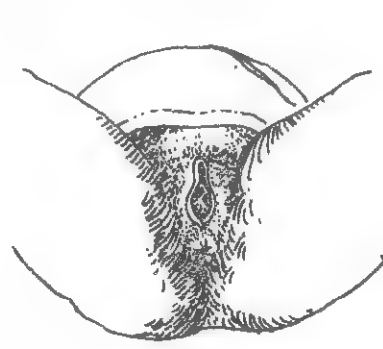
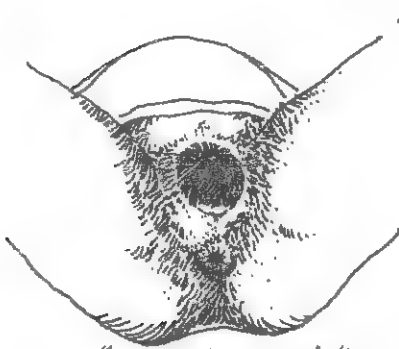


اپنے گھٹنوں کو دوہرا کر سکتی ہے۔ جب ہیدائش کا راستہ پھیل چکا ہو جائے اور کچھ کا سر نظر
آنا شروع ہو جائے تو دایہ یا معاون کو کچھ کی ہیدائش کے لیے سب کچھ تیار رکھنا چاہیے۔

جمال ڈاکٹر نہیں

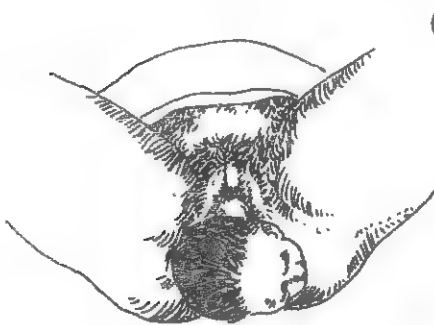
اب ماں کو زور نہیں لگانا چاہیے تاکہ بچہ کا سر آہستہ آہستہ باہر آ سکے۔ یوں پیدائش کے راتے کے پھٹنے کی روک تھام ہوتی ہے۔ (مزید تفصیلات کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں) حسب معمول پیدائش کے دوران دایہ کو ماں کے اندر سیجا ہاتھ یا انگلیاں ڈالنے کی ہرگز ضرورت نہیں پڑتی۔ بچہ جنمنے کے (زچگی) بعد خطرناک عفونت کی یہ عام ترین وجہ ہے۔ جب سر بار نکل رہا ہو تو دایہ اس کو سہارا تو دے سکتی ہے مگر اس کو کھینچنا ہرگز نہیں چاہیے۔

عام طور پر بچہ سر کے بل اس طرح پیدا ہوتا ہے:



اب کوشش کریں کہ زور نہ لگے۔ جلدی جلدی اور چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لیں۔ اس سے سوراخ کے پھٹنے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

اب زور لگائیں!

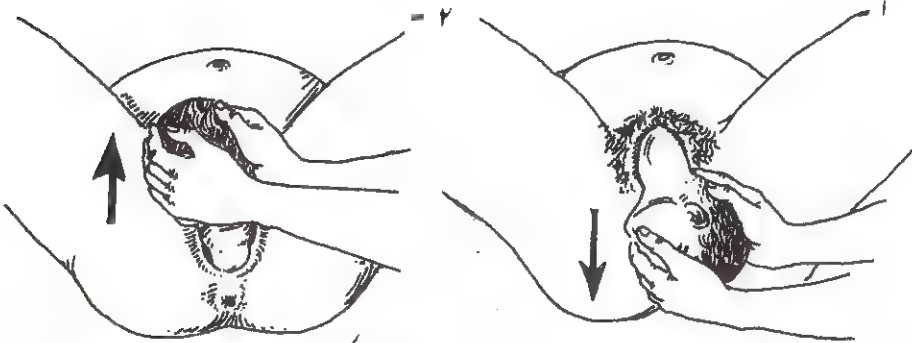


پھر بچہ کا جسم ایک طرف کو مڑ جاتا ہے تاکہ کندھا باہر آ سکے۔

جب بچہ سر کے بل پیدا ہوا تو منہ عموماً نیچے کو ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر سر باہر آنے کے بعد کندھے اٹھک جائیں تو :



دایہ کو بچہ کا سر پکڑ کر آہستہ اور بڑی احتیاط سے نیچے کو کرنا چاہیئے تاکہ کندھا باہر نکل سکے۔
بہر قسم کا زور ماں ہی کو لگانا چاہیئے۔ دایہ کو بچہ کا سر کبھی نہیں کھینچنا چاہیئے کیونکہ کھینچنے سے بچہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

زہد وضع حمل کا تیسرا مرحلہ

○ تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش شروع ہونے سے لے کر انوں (مشیہ) کے باہر آنے تک ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پانچ منٹ سے ایک گھنٹہ تک مشیمہ بذات خود باہر نکل آتا ہے۔ دیریں اشارہ بچہ کی دیکھ بھال کریں۔

پیدائش کے وقت بچہ کی دیکھ بھال



بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد
○ بچہ کا سر نیچے کر دیں تاکہ اس کے منہ اور حلق سے لیس دار مادہ (بلغم سی) باہر آجائے۔ جب تک وہ سانس لینا شروع نہ کر دے اسے اسی طرح رکھیں۔

○ آنول نال کو باندھنے تک بچہ کو ماں کی سطح سے نیچے رکھیں۔ (بچوں کو زیادہ خون ملتا ہے اور وہ زیادہ توانا ہوگا)

○ اگر بچہ ایک دم سانس لینا شروع نہ کر دے تو اس کی پشت کو نو بیسے یا کپڑے سے رگڑیں (مالش کریں)۔

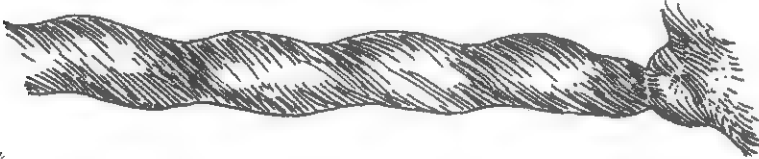
○ اگر وہ پھر بھی سانس نہ لے تو سکشن بلب سے یا اپنی انگلی کے گرد پیٹھے ہوئے صاف کپڑے سے اس کی ناک اور منہ میں سے لیس وار مادہ (بلغم) صاف کریں۔

○ اگر بچہ پیدائش کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر سانس لینا شروع نہ کرے تو اسے فوراً منہ و درمنہ سانس پہچانا شروع کر دیں۔ (دسواں باب دیکھیں)

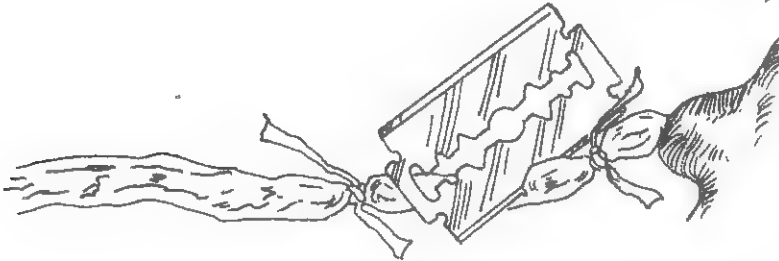
○ بچہ کو صاف کپڑے میں لپیٹ دیں۔ اسے بچہ کو سردی لگنے سے بچانا مزید بہت ضروری ہے (خصوصاً جب وہ اپنے وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو)۔

آنول نال کاٹنے کا طریقہ

بچہ کی پیدائش کے بعد آنول نال دھڑکتی ہے۔ یہ موٹی اور نیلی ہوتی ہے۔ انتظار کریں)



کچھ دیر کے بعد آنول نال تپلی اور سفید ہو کر دھڑکننا بند کر دیتی ہے۔ اب اسے دو جگہوں پر صاف ستھرے کپڑے، کپڑے کی پٹیوں، دھاگوں یا فیتوں سے باندھ دیں۔ انہیں استعمال کرنے سے تھوڑی دیر پہلے استری کر لینا یا بھٹی میں گرم کر لینا چاہیے۔ گرہوں کے درمیان بلیڈ سے اس طرح کاٹ دیں۔



ضروری:

آنول نال کو صاف ستھرے اور غیر استعمال شدہ بلیڈ سے کاٹیں۔ بلیڈ کھولنے سے پہلے

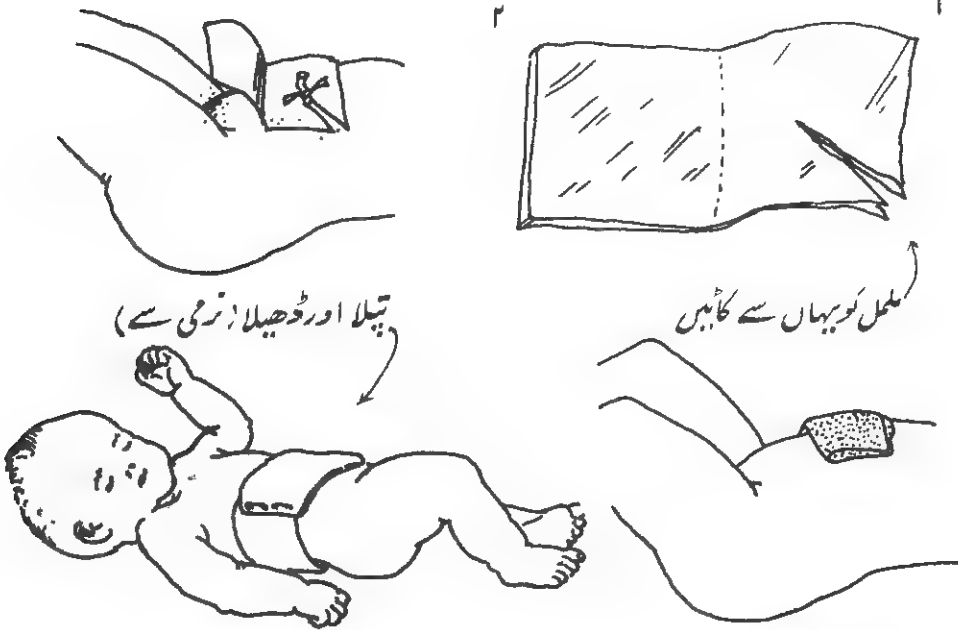
جہاں ڈاکٹر نہیں

اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اگر آپ کے پاس بلیڈ نہ ہو تو تھوڑی دیر پہلے ابالی ہوئی پیپٹی استعمال کریں۔ آنول نال کو ہمیشہ نو مولود کے جسم کے قریب سے کاٹیں۔ یہ احتیاطیں کواڑ کی بوک تھام میں مدد کرتی ہیں۔ بچے کے جسم کے ساتھ صرف دو سیٹی میٹر آنول نال رہنی چاہیئے۔

کٹی ہوئی آنول نال کی دیکھ بھال

کٹی ہوئی آنول نال کو بخونت سے بچانے کا سب سے اہم طریقہ اسے خشک رکھنا ہے۔ اسے خشک رکھنے کے لیے اس تک ہوا کو پہنچنے دیں۔ اگر گھر بہت صاف ستھرا اور مکھیوں سے پاک ہو تو کٹی ہوئی آنول نال کو کھلا اور ننگا چھوڑ دیں۔

اگر گرد اور مکھیاں ہوں تو آنول نال کو نرمی سے ڈھانپ دیں۔ مطہر مائل کا استعمال اس کام کے لیے مفید ہے۔ اسے اہلی ہوئی پیپٹی سے کاٹ کر یوں لگائیں۔



اگر آپ کے پاس مطہر مائل نہ ہو تو ناف ('دھنی') کو صاف ستھرے اور ابھی ابھی استری کردہ کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ شکم کے گرد بٹی نہ لگانا ہی بہتر ہے۔ مگر اگر آپ ایسی پیٹی کو استعمال کرنا چاہیں تو مائل جیسا کوئی پتلا صاف ستھرا اور نرم کپڑا استعمال کریں۔ یہ کپڑا اتنا ڈھبلا ہونا چاہیئے کہ اس کے نیچے سے ہوا باسانی گزر سکے۔ اس طرح ناف خشک رہے گی۔ کس کرنے باقی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کلوٹ باندھتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ کلوٹ (شکوٹ) ناف کو نہ ٹوٹا سیپے۔
یوں آنول نال پیشاب سے بھیگنے نہیں پائے گی یعنی خشک رہے گی۔

نومولود بچہ کو صاف کرنا

کسی گرم، نرم اور قدرے بھیگے ہوئے کپڑے سے بچہ کے جسم پر لگے ہوئے خون یا مائے
کو نرمی سے صاف کریں۔
آنول نال کے چھڑنے تک بچے کو نہ نہلانا بہتر ہے۔ آنول نال عموماً پانچ سے آٹھ دن کے
اندر اندر جھڑ جاتی ہے۔ آنول نال جھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ گرم پانی اور ہلکے صابن سے
نہلاتیں۔

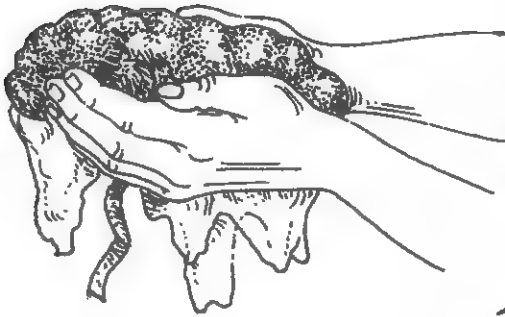
نومولود بچے کو ایک دم چھاتی پر ڈال دیں

آنول نال کاٹنے کے فوراً بعد بچہ کو ماں کی چھاتی پر ڈال دیں۔ اگر بچہ دودھ پینا شروع
کر دے تو اس سے مشیمہ (آنول) کے جلدی باہر نکلنے، شدید جریان خون کی روک تھام یا بند
کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا

بچہ کی پیدائش کے بعد مشیمہ عموماً پانچ منٹ سے ایک گھنٹے تک باہر آجاتا ہے۔ تاہم بعض
اوقات اسے باہر آنے میں کئی گھنٹے بھی لگ جاتے ہیں۔

مشیمہ کا معائنہ کرنا



جب مشیمہ باہر نکل آئے تو اسے اٹھا کر
دیکھیں کہ آیا یہ مکمل ہے کہ نہیں۔ اگر یہ پھٹا ہوا
ہو یا اس کے کچھ حصے غائب ہوں تو طبی امداد
حاصل کریں۔ رحم میں اسکا ہوا مشیمہ کا ٹکڑا
مسلل جریان خون یا عفونت پیدا کر سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جب مشیمہ نکلنے میں دیر ہو جائے

اگر ماں کا زیادہ خون ضائع نہ ہو رہا ہو تو کچھ بھی نہ کریں۔ آنزل تال کو سرگز نہ کھینچیں کیونکہ اس طرح کرنے سے خطرناک جریان خون پیدا ہو سکتا ہے۔
اگر ماں کا خون ضائع ہو رہا ہو تو شکم کے ذریعے اس کے رحم کو محسوس کریں۔ اگر یہ نرم ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

رحم کو احتیاط اور نرمی سے دبیں حتیٰ کہ یہ سخت ہو جائے۔ یوں یہ سکڑ کر مشیمہ کو باہر دھکیل دے گا۔
اگر مشیمہ جلد باہر نہ آئے اور خون مسلسل بہتا رہے تو رحم کو نیچے سے یوں سہارا دے کر اوپر سے بڑی احتیاط سے دبائیں۔



اگر پھر بھی باہر نہ آئے اور خون بہتا رہے تو مندرجہ ذیل طریقہ سے جریان خون پر قابو پانے کی کوشش کریں اور طبی امداد جلدی حاصل کریں۔

شدید جریان خون

مشیمہ باہر نکلنے پر ہمیشہ تھوڑا سا خون بہتا ہے، جو عموماً چند منٹ تک جاری رہتا ہے۔
اکثر ایک چمخضائی لیٹر (ایک پیالی) سے زیادہ خون ضائع نہیں ہوتا (تھوڑا تھوڑا جريان خون کسی دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ کوئی تشویشناک امر نہیں ہے)۔ بچہ کو چھاتی پر ڈالنے سے خون کا بہاؤ عموماً کم کیا جاسکتا ہے۔ اگر بچہ دودھ دیتے تو کسی اور شخص (مادر وغیرہ) کو چاہیے کہ وہ ماں کے پستانوں کے سروں کو چھیرے تاکہ انہیں تحریک ملے۔

انتباہ

بعض اوقات بے شک خون باہر تو نہیں نکلتا مگر اندرونی طور پر ماں کا بہت زیادہ خون ضائع ہو رہا ہوتا ہے۔ وقتاً فوقتاً ماں کے شکم کو محسوس کریں۔ اگر یہ بڑا ہوتا محسوس

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہو تو ممکن ہے کہ اس میں خون بھر رہا ہے۔ ماں کی نبض اکثر دیکھیں اور صدمے کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

اگر جریان خون جاری رہے یا اگر ماں کا خون مسلسل ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

○ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ اگر جریان خون جلد بند نہ ہو تو ماں کو جلد کے ذریعے کیلوکس خون (Serum blood) دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

○ اگر آپ کے پاس ارگونیوین (Ergonovine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو تو اسے اگلے صفحہ پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ (اگر مشیمہ ابھی تک اندر ہی ہو تو ارگونیوین / Ergonovine کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) استعمال کریں۔

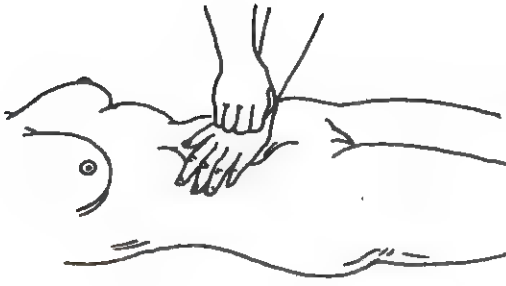
○ ماں کو وافر مقدار میں مائع (پانی، پھلوں کے رس، میٹھی، شوربہ یا جسم میں ناپیدگی دور کرنے والا مشروب) پینے چاہئیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو جائے یا اس کی نبض تیز اور کمزور ہو جائے یا اس میں صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو اس کا سر اونچا اور ٹانگیں نیچی کر دیں۔

○ اگر ماں کا بہت سا خون ضائع ہو رہا ہو اور جریان خون کی وجہ سے مرنے کا خطرہ بھی لاحق ہو تو جریان خون روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

شکم کو مالش کریں حتیٰ کہ آپ رحم کو سخت ہوتا محسوس کرنے لگیں۔
پھر رحم کو ایک ہاتھ سے اٹھائیں۔
اور دوسرے ہاتھ سے رحم کو نیچے سے مالش کریں۔



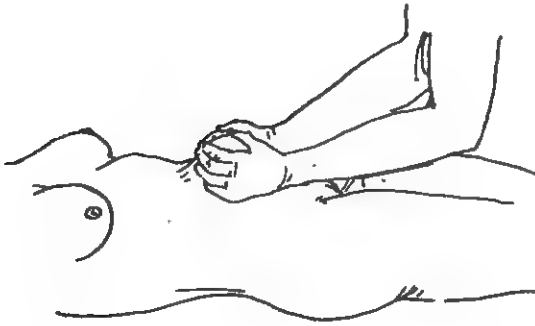
جب تک جلدی رحم سخت اور خون بند ہو جائے مالش کرنا چھوڑ دیں جب تک رحم دوبارہ نرم نہ ہو مالش نہ کریں۔ تقریباً ہر منٹ کے بعد رحم کا معائنہ کریں۔
○ رحم کی مالش کرنے کے باوجود اگر جریان خون بند نہ ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:



ٹان سے تھوڑا عین نیچے اپنے
دو ٹانوں یا تھ ایک دوسرے کے اوپر رکھ
کر اپنے سارے وزن سے نیچے دبائیں۔
خون بند ہو جانے کے بعد بھی کافی دیر
تک نیچے دبائے رکھیں۔

● اگر خون کا بہاؤ ابھی تک قابو سے

باہر ہو تو،



رحم کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ کر زور
سے بھینچیں۔ جب تک خون بند ہوئے
کئی منٹ نہ گزر جائیں یا طبی امداد نہ
پہنچ جائے اسے مستعدی سے بھینچ کر
رکھیں۔

اُکسی ٹوکس (Oxytocics)، ارگونو وین، اُکسی ٹوسن اور پیٹوسن وغیرہ)

کا صحیح استعمال:

اُکسی ٹوکس وہ دوائیں ہیں جن میں ارگونو وین (Ergonovine)، ارگو میٹرین
(Ergometrine)، یا اُکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو۔ یہ رحم اور اس کی خوں کی نالیوں
کی اینٹھیں پیدا کرتی ہیں۔ یہ اہم مگر خطرناک ادویات ہیں۔ ان کا غلط استعمال ماں یا اس کے
رحم میں موجود بچے کے لیے موت کا سبب بن سکتی ہیں۔ ان کا صحیح استعمال زچہ اور بچہ دونوں
کی جانیں بچا سکتا ہے۔

اُکسی ٹوکس ادویات کے صحیح استعمال

۱۔ بچے کی پیدائش کے بعد زچگی (جریانِ خوں) پر قابو پانے کے لئے: یہ ان ادویات کا اہم

ترین استعمال ہے۔ مثلاً باہر آ جانے کے بعد جریانِ خوں کی حالت میں ارگونو وین (Ergonovine)

یا ارگو میٹرین میلیٹ (Ergometrine Maleate) ارگو ٹریٹ (Ergotrate) کی ۶۲ ملی

گرام شیشی (یا ۶۲ ملی گرام کی دو گولیاں دیں) کا ہر تین گھنٹے بعد جریانِ خوں کے بند ہونے تک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔ خون پرتقا بولپالینے کے بعد چوبیس گھنٹے تک ہر چار گھنٹے بعد ایک ٹیکہ لگائیں یا ایک گولی کھلائیں۔ اگر ارگونوونین (Ergonovine) نہ ہو یا اگر جریان خون مثیمہ آنے سے پہلے ہی شروع ہو جائے تو اس کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) کا ٹیکہ لگائیں۔

ضروری

ہر امیدوار عورت اور دایہ کو جریان خون پرتقا بولپانے کے لیے ارگونوونین کی کاشیشیاں تیار رکھنی چاہئیں۔ تاہم یہ ادویات صرف تشویشناک حالت میں ہی استعمال کی جانی چاہئیں۔

۲۔ بچہ جنم کے بعد جریان خون کی روک تھام کے لیے



اگر کسی عورت کو پہلا بچہ جنم کے بعد شدید جریان خون ہوا ہو تو مثیمہ گھنٹے کے فوراً بعد اسے ارگونوونین کا ٹیکہ لگا دیں۔ اس ٹیکے کے بعد آئندہ چوبیس گھنٹے میں چار چار گھنٹے بعد ٹیکے لگائیں (اگر ٹیکہ نہ لگایا جاسکے تو اس دوا کی دودو گولیاں کھلائیں)۔

۳۔ سقوط حمل کا جریان خون روکنے کے لیے

حمل منقطع ہوجانے کی صورت میں جریان خون پرتقا بولپانے کے لیے آکسی ٹوکس کا استعمال خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کا استعمال صرف ماہر کارکن صحت کو ہی کرنا چاہیے۔ تاہم اگر جریان خون بہت شدید اور طبی امداد بہت دور ہو تو مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق کوئی آکسی ٹوکس دوا استعمال کرہے۔ آکسی ٹوسن (پیٹوسن) غالباً بہترین ہے۔

انتباہ

زہ میں پیدائش کے عمل کو تیز کرنے یا ماں کو "خافقت پہچانے" کی خاطر ارگوٹریٹ پیٹوسن، یا پیٹوٹریٹ (Pituitrin) کا استعمال ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔ بچہ کی پیدائش ہونے سے پہلے آکسی ٹوکس ادویہ کی شاذ و نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ ضرورت کے وقت ان ادویہ کا استعمال صرف تربیت یافتہ دایہ (یا معاون) کو کرنا چاہیے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوکس ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں!

دینا ماں، بچہ یا دونوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔			بچہ کی پیدائش کے دوران ماں کو "خافقت پہچانے" کے لیے آکسی ٹوکس ادویہ
--	---	---	---

ماں کو طاقت پہنچانے یا پیدا آتش کے عمل کو تیز اور آسان بنانے کی کوئی محفوظ دوا نہیں

ہے۔

اگر آپ بچہ جنمائی کے لیے ماں کو طاقت دے کر بنانا چاہیں تو حمل کے نو ماہ کے دوران اسے
نن سنا اور حفاظتی کھانے کھلائیں۔ تیز اسے بچوں میں زیادہ وقفہ ڈالنے کی تلقین کریں۔ اسے
مشورہ دیں کہ جب تک وہ دوبارہ صحت مند (طاقت ور) نہ ہو جائے اور پہلے بچے میں کافی
وقفہ نہ پڑے اس وقت تک وہ دوبارہ حاملہ نہ ہو (۲۲) دیں باب میں خاندانی منصوبہ بندی
پڑھیں)

مشکل وضع حمل

وضع حمل کے دوران جب بھی کوئی تشویشناک مسئلہ پیدا ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل
کریں ورنہ بہت سے مسائل اور پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ تشویشناک
ہوتی ہیں اور بعض کم۔ عام مسائل اور پیچیدگیاں درج ذیل ہیں:

۱۔ (بچہ جنمائی) رک جانا یا سست پڑ جانا۔ یا بہت تیز ہو جانے کے بعد یا پانی کی تھیلی
پھٹنے کے بعد بہت لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ممکن ہیں:

○ ماں خوفزدہ یا پریشان ہو جاتی ہے۔

اس سے زور کی اینٹھیں سست پڑ سکتی ہیں یا رک سکتی ہیں یا کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے
بتائیں کہ وضع حمل سست تو ہے مگر کوئی تشویشناک مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ اسے اکثر پانسہ بدلنے اور
کھانے پینے کی ہدایت کریں۔

○ شاید بچہ کسی غیر معمولی حالت میں ہے۔

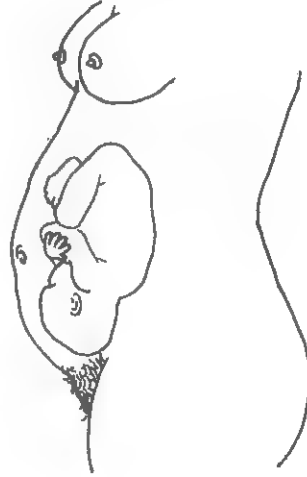
یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا بچہ ترجھا (آڑا)
ہے، اینٹھوں کے درمیانی وقفے میں شکم کو محسوس
کریں۔ بعض اوقات عورت کے شکم کو نرمی سے
ملنے سے دایہ بچہ کو پھیر یا پلٹ سکتی ہے۔ اینٹھوں
کے درمیانی وقفوں میں بچہ کو آہستہ آہستہ پھیریں
حتیٰ کہ اس کا سر نیچے کی طرف ہو جائے۔ مگر زور نہ



جہاں ڈاکٹر نہیں

لگائیں کیونکہ اس سے رحم بھٹ سکتا ہے۔ اگر بچہ کو پھیرا یا پٹنہ مارا سکے تو ماں کو کسی ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں۔

○ اگر بچے کا چہرہ سامنے کی بجائے آگے کو ہو، تو آپ اس کی گول پشت کی بجائے اس کی ناہوار ٹانگیں اور بازو محسوس کر سکتے ہیں۔ عموماً یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہوتا لیکن بچہ جنائی کا عمل زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے نیز یہ ماں کی پشت میں زیادہ درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ماں کو اپنے اکثر پہلو بدلنے رہنا چاہیے کیونکہ اس سے بچہ کو مڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔



○ شاید بچہ کا سر بڑا ہونے کے باعث ماں کے پیڑ کی ہڈیوں میں سے زکور سکے۔ اس کا امکان

تنگ سیرین والی عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے (اور جن عورتوں نے پہلے طبعی طریقے سے بچے جنم دیے ان میں بہت ہی کم) شاید آپ محسوس کریں کہ بچہ پیچھے کو نہیں آ رہا۔ اگر اس بات کا خدشہ ہو تو ماں کو ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں کیونکہ اسے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے بہت ہی تنگ سیرین والی عورتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے پہلے بچہ کو کسی ہسپتال میں جنم دیں۔

○ اگر ماں تنے کرتی رہی ہو یا زیادہ مائع نہ بنی رہی ہو۔ تو وہ نابیدگی کا شکار ہو سکتی ہے۔ نابیدگی اینٹھنوں کو سست یا بند کر سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں اسے جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والے مشروب یا دیگر مائع کی چسکیاں لگوائیں۔

۲۔ بچہ کا چوتھوں کے بل پیدا ہونا (Breech delivery)



بعض اوقات ماں کا شکم محسوس کرنے اور بچہ کے دل کی دھڑکن سننے سے دایہ بنا سکتی ہے کہ آیا بچہ چوتھوں کے بل ہے یا نہیں۔

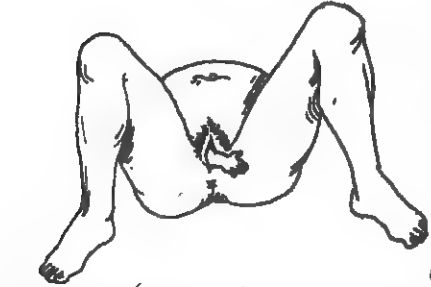
چوتھوں کے بل پیدا ہونے والے بچہ کو اس حالت میں جنم دینا آسان ہو سکتا ہے؛ اگر بچہ کی ٹانگیں باہر آجائیں لیکن بازو نہ نکلیں تو اپنے ماتھے اچھی طرح دھو کر ان پر انگوٹھیں لگا کر دستانے پہن لیں اور پھر.....

اپنی انگلیاں اندر ڈال کر بچہ کے کندھوں کو پیچھے کی طرف اس طرح دھکیلیں۔
یا اس کے بازوؤں کو اس کے جسم کی طرف اس طرح دبائیں۔



اگر سر پھنس جائے تو ماں کو پشت کے بل لٹا دیں۔ اپنی انگلی بچہ کے متہ میں ڈال کر اس کا سر اس کے سینے کی طرف دبائیں۔ وریں اٹھا کر کسی اور کو ماں کے شکم پر دباؤ ڈال کر بچے کا سر نیچے کی طرف دھکیلنے کو کہیں۔ اس طرح:

ماں کو زود لگانے کے لیے کہیں۔ مگر بچہ کے جسم کو کبھی نہ کھینچیں!



۳۔ بازو پہلے نکلتا۔
اگر بچہ کا ہاتھ پہلے نکلے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں کیونکہ بچہ کو باہر نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

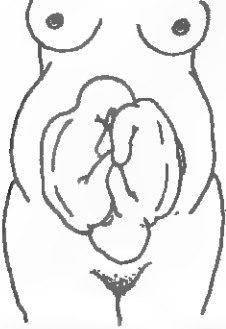
۴۔ بعض اوقات بچہ کی گردن کے چوگرد آئول نال اتنی سختی سے لپٹی ہوتی ہے کہ وہ مکمل طور پر باہر نہیں آ سکتا۔ آئول نال کی اس گرہ کو بچہ کی گردن سے پھسلا کر اتارنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ پر نہ کر سکیں تو آئول نال کو حل کر دیا باندھ کر کاٹنا پڑ سکتا ہے۔ گندہ والی اہلی ہونی چینی استعمال کریں۔

۵۔ بچہ کے منہ اور ناک میں پاخانہ

اگر پانی کی تھیلی پھٹتے وقت بچہ کا پہلا سیاہ پاخانہ (میکنیم Meconium) نظر آئے تو بچہ کی جان خطرہ میں ہے۔ اگر وہ پاخانہ سانس کے ذریعے اس کے پھیپھڑوں میں چلا جائے تو وہ مر سکتا ہے۔ جتنی جلد ہی بچہ کا سر باہر آ جائے ماں کو کہیں کہ وہ زور نہ لگائے بلکہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھوٹے چھوٹے مگرتیز سانس لے۔ اس سے پہلے کہ بچہ سانس لینا شروع کرے اس کے منہ اور ناک میں سے سکشن بلب (Suction bulb) کی مدد سے پاخانہ صاف کریں۔ اگر وہ فوراً سانس لینا شروع کر بھی دے تو بھی جب تک سارا پاخانہ باہر نہ نکل آئے سکشن بلب کا استعمال جاری رکھیں۔



۶۔ جڑواں بچے

جڑواں بچوں کو جنم دینا — ماں اور بچوں دونوں کے لیے ہی — اکیلے بچہ کو جنم دینے کی نسبت زیادہ مشکل اور خطرناک ہے۔

احتیاط کے طور پر ماں کو جڑواں بچے ہسپتال ہی میں
جنم دینے چاہئیں۔

چونکہ جڑواں بچوں کے معاملے میں زہ جلد شروع ہو جاتا ہے اس لیے حمل کے ساتویں مہینے کے بعد ماں کو ہسپتال کے قریب رہنا چاہیے۔

جڑواں بچے پیدا ہونے کی نشانیاں

- شکم تیزی سے بڑھتا ہے اور رحم خصوصاً آخری مہینے میں معمول سے بڑا ہوتا ہے۔
- اگر ماں کے وزن میں معمول سے بڑھ کر اضافہ ہو رہا ہو یا اگر حمل کے عام مسائل (ایام حمل کی تھمتی، کم درد، کچھونی ہوئی، وریدیوں، بواسیر، سوزش اور مشکل سانس) معمول سے بدتر ہوں تو جڑواں بچوں کا خدشہ دور کر کے لیے معائنہ ضرور کراییں۔
- اگر آپ رحم میں سر اور چوڑیوں جیسی تین یا چار بڑی اشیا محسوس کر سکیں تو جڑواں بچوں کی پیدائش سن ہے۔
- بعض اوقات آپ (ماں کے علاوہ) دو مختلف دلوں کی دھڑکنیں سن سکتے ہیں۔ مگر یہ مشکل ہے۔

آخری مہینوں میں اگر عورت کافی آرام کرے اور سخت کام سے دور رہے تو جڑواں بچوں کے قبل از وقت پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

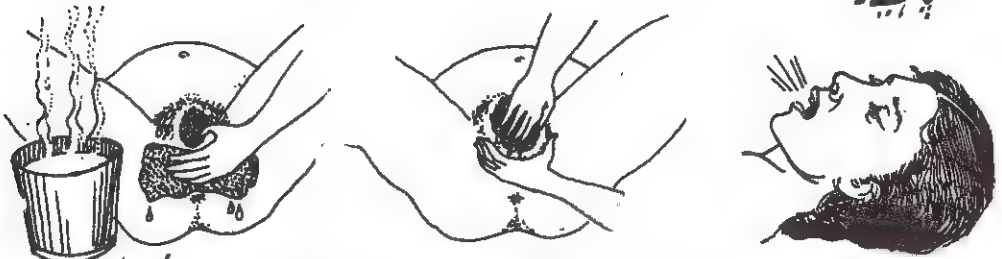
جرخاواں پچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے اور خاص حفاظت طلب ہوتے ہیں۔ تاہم ایسے عقیدوں میں کوئی سچائی نہیں کہ جرخاواں پچے عجیب و غریب قوا کے مالک ہونے ہیں۔

پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا

بچہ باہر نکالنے کے لیے پیدائش کے سوراخ کو کافی کھلنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو بچہ پھٹ جاتا ہے۔ اگر ماں پہلے بچہ کو جنم دے رہی ہو تو پیدائش کے سوراخ کے پھٹ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو پیدائش کے سوراخ کو پھٹنے سے بچایا جاسکتا ہے!

جب بچہ کامر باہر آ رہا ہو تو ماں جب پیدائش کا سوراخ کھل رہا ہو پیدائش کے سوراخ سے نیچے کو زور لگانا بند کر دینا چاہیے۔ ہوتا تو اسے ایک ہاتھ سے سہارا والی جلد پر گرم پانی میں جھگوئی یوں پیدائش کے سوراخ کو کھلنے دے سکتی ہے اور دوسرے ہوتی گدیاں رکھنا بھی باعث کاموقع مل جاتا ہے۔ زور نہ لگانے ہاتھ سے سر کو بہت جلد باہر آنے مدد ہے۔ اس کے کھلنے کے لیے اسے ہانپنا بہت سے سے نرمی کے ساتھ روک سکتی شروع ہونے کے ساتھ ہی یہ چھوٹے چھوٹے نیز سانس لینا ہے اس طرح عمل شروع کریں۔

چاہیے۔



اگر پیدائش کا سوراخ پھٹ جائے تو ٹیمپ نکالنے کے بعد کسی تربیت یافتہ شخص کو اسے احتیاط سے سی کر بند کر دینا چاہیے۔ (دیکھیں دسواں باب)

نومو لو دیچہ کی دیکھ بھال

آنول نال

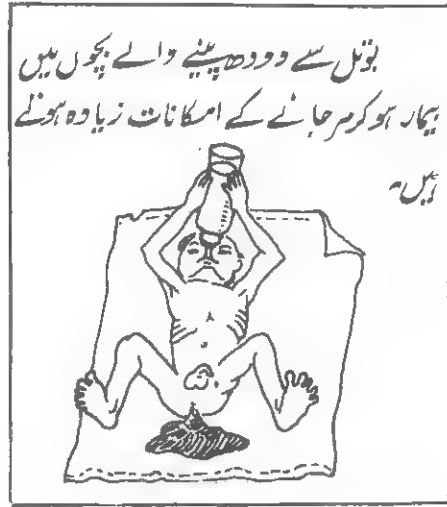
تازہ کافی ہوئی آنول نال کو عفت سے بچانے کے لیے اسے صاف اور خشک رکھا جاتا جہاں ڈاکٹر نہیں

جس ماں کی چھاتیوں کا مٹی دودھ پیدا کرتی ہوں اسے پہلے چار سے چھ ماہ تک اپنے بچہ کو صرف اپنا دودھ ہی پلانا چاہیئے۔ اس عرصے کے بعد اسے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کو غذائیت سے بھرپور دوسری غذائیں بھی کھلانی چاہئیں۔

ماں کیسے زیادہ دودھ پیدا کر سکتی ہے

اسے چاہیئے کہ،

- وافر مقدار میں مائع پیتے۔
- اچھا کھانا خصوصاً دودھ، دودھ کے محاصلات، اور تازہ خوراکیں کھائے۔
- کافی سوئے اور ٹھنک اور پریشانی سے دور رہے۔
- اپنے بچے کو دودھ زیادہ بار پلائے۔



نومولود بچے کو ادویات دینے میں احتیاط

بہت سی ادویات نومولود بچوں کے لیے خطرناک ہیں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ نومولود بچوں کے لیے تجویز کردہ ہیں۔ ان کا استعمال بھی صرف اشد ضرورت کے تحت ہی کریں۔ مناسب خوراک (مقدار) کا پکا یقین کر لیں اور بہت زیادہ دوا نہ کھلائیں۔ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) نومولود بچہ کے لیے خصوصاً خطرناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ اور اگر بچہ کم وزن (دو کلو گرام سے کم) ہو تو یہ اور بھی خطرناک ہے۔

نومولود بچوں کے امراض

نومولود بچوں کے مسائل اور امراض کی جلد شناخت اور ان کا مناسب علاج بہت ضروری ہے۔

جو امراض بالعموم کودنوں اور ہفتوں میں ہلاک کرتے
ہیں وہ بچوں کو چند گھنٹوں ہی میں ختم کر سکتے ہیں !

- بچہ کے پیدائشی مسائل (ایسے مسائل جو بچہ کو پیدائش سے ہی درپیش ہوتے ہیں)۔
- یہ مسائل رحم میں نشو و نما سے متعلق کسی چیز کے غلط ہو جانے یا پیدا ہونے وقت اسے نقصان پہنچنے کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد بچہ کا بغور جائزہ لیں۔ اگر مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی بھی ظاہر ہو تو غالباً وہ کسی تشویشناک مسئلہ میں مبتلا ہے۔
- اگر وہ پیدا ہوتے ہی سانس لینا شروع نہ کرے۔
- اگر اس کی نبض محسوس نہ کی جاسکے اور نہ سنی جاسکے یا اگر نبض کی رفتار ایک منٹ میں سو سے کم ہو۔
- اگر اس کے بازوؤں اور ٹانگیں بے حس ہوں جنہیں نانوہ خود ہلا سکے اور وہ ہی جب آپ اسے چلی کاٹیں۔
- اگر سانس لینا شروع کرنے کے بعد اس کے چہرے اور جسم کا رنگ سفید، نیلا یا زرد ہو۔
- اگر پہلے پندرہ منٹ کے بعد وہ خراٹے بھرے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہو۔
- ان میں سے بعض مسائل پیدائش کے وقت دماغی نقصان کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔
- یہ تقریباً کبھی بھی عفونت سے پیدا نہیں ہوتے (بستر طیکہ پانی کی تھیلی پیدائش سے چوبیس گھنٹے پہلے بھٹی ہو) غالباً عام ادویات سے استفادہ نہیں ہو گا۔ طبی امداد حاصل کریں۔
- اگر بچہ پہلے ڈنوں میں پیشاب یا پاخانہ نہ کرے تو بھی طبی امداد حاصل کریں۔

بچہ کی پیدائش کے بعد پیدا ہونے والے مسائل

(پہلے دنوں یا ہفتوں میں)

۱۔ ناف (آنول نال) سے پیپ اور بدبو آتا ایک خطرناک نشانی ہے۔ کزاز (Tetanus) یا خون کی کسی بیکٹیریائی عفونت کی ابتدائی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔ آنول نال کو بائیڈرجن پر آکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) سے جھگوئیں۔ اس پر حبش وایتنگ لگا کر کھلا چھوڑ دیں۔ اگر آنول نال کے گرد کی جلد سخت، گرم اور سرخ ہو جائے تو اس کا علاج ایپی سیلین (Ampicillin) یا پینسلین (Penicillin) اور سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) سے کریں۔

۲۔ کم درجہ حرارت (۳۵ سے نیچے) یا تیز بخار عفونت کی نشانی ہو سکتا ہے۔ نومولود بچہ کے لیے تیز بخار (۳۹ سے اوپر) خطرناک ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار دیں اور دسویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے ٹھنڈے پانی سے اسفنج کریں۔ نیز نابیدگی کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر یہ نشانیاں بچہ میں موجود ہوں تو اسے ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مشروب پلائیں۔

۳۔ دورے (دیکھیں نیز ہواں باب، آخری صفحہ) اگر بچہ کو بخار بھی ہو تو اس کا مذکورہ طریقے سے علاج کریں۔ نابیدگی کا معائنہ ضرور کریں۔ جو دورے پیدائش کے دن ہی سے شروع ہو جائیں غالباً پیدائش کے دوران دماغی نقصان کا نتیجہ ہیں۔ اگر دورے کئی دنوں بعد شروع ہوں تو کوئز اور دماغ کی تھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔

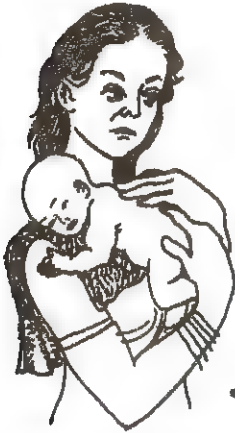
۴۔ بچہ کا وزن نہیں بڑھتا

زندگی کے پہلے دنوں میں، بچہ کا تھوڑا سا وزن اکثر کم ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ صحت مند بچے کا وزن پہلے ہفتے کے بعد ہر ہفتے تقریباً ۲۰۰ گرام بڑھنا چاہیئے۔ دو ہفتوں تک صحت مند بچہ کا وزن وہی ہو جاتا ہے۔ جو پیدائش کے وقت تھا۔ اگر اس کا وزن نہ بڑھے یا کم ہو جائے تو کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ کیا پیدائش کے وقت بچہ صحت مند دکھائی دیتا تھا؟ کیا وہ اچھی طرح دودھ پیتا ہے؟ عفونت کی نشانیوں اور دیگر مسائل کا بغور کا

بجہاں ڈاکٹر نہیں

منفاس نہ کریں۔ اگر آپ منسے کی شناخت یا اس کا مناسب علاج نہ کر سکیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۵۔ تھے کرنا



جب صحت مندی کے ڈکارہ لیتے ہیں (یا دودھ پیتے وقت نگلی ہوئی ہو) ابابہر نکالتے ہیں تو بعض اوقات تھوڑا سا دودھ بھی ساتھ اور پراجاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد اس کی ابابہر نکالتے کے لیے اسے اپنے کندھے کے ساتھ لگا کر اس کی پشت پر آہستہ آہستہ تھپکیاں ماریں۔ اس طرح،

دودھ پلانے کے بعد اپنے بچہ کو ڈکارا دیا جائے

اگر دودھ پلانے کے بعد لٹا دینے سے بچہ تھے کرے تو ہر بار دودھ پلانے کے بعد اسے سیدھا بٹھانے کی کوشش کریں۔

جس بچہ کا شدید تھے کی وجہ سے وزن گھٹنا شروع ہو جائے یا جونا بیدگی کا شکار ہو جائے وہ بیمار ہے۔ اگر بچے کو اسہال بھی لگے ہوئے ہوں تو غالباً اسے انتڑیوں کی عفونت ہے۔ خون کی بیکیٹیریائی عفونت، دماغ کی جھلیوں کا ورم اور دیگر عفوتیں بھی تھے کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر تھے کا رنگ زرد یا سبز ہو تو غالباً آنت بند ہے۔ خصوصاً جب شکم سوجا ہوا ہو یا اگر بچہ پاخانہ نہ کر سکتا ہو۔ بچہ کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔

۶۔ بچہ اچھی طرح سے دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے، اگر چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جائے اور پھر بھی بچہ دودھ نہ پیئے تو خطرہ کی نشانی ہے، خصوصاً اگر بچہ بہت خواہیدہ یا بیمار لگے یا اگر اس کا رونے اور حرکت کرنے کا انداز بدل جائے۔ بہت سے امراض یہ نشانیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تاہم زندگی کے پہلے دو مہینوں میں عام ترین اور خطرناک وجوہات خون کی بیکیٹیریائی عفونت اور کزاز ہیں۔

جو بچہ اپنی زندگی کے دوسرے سے پانچویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید خون کی بیکیٹیریائی عفونت میں مبتلا ہے۔ جو بچہ پانچویں سے پندرہویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید کزاز میں مبتلا ہے۔

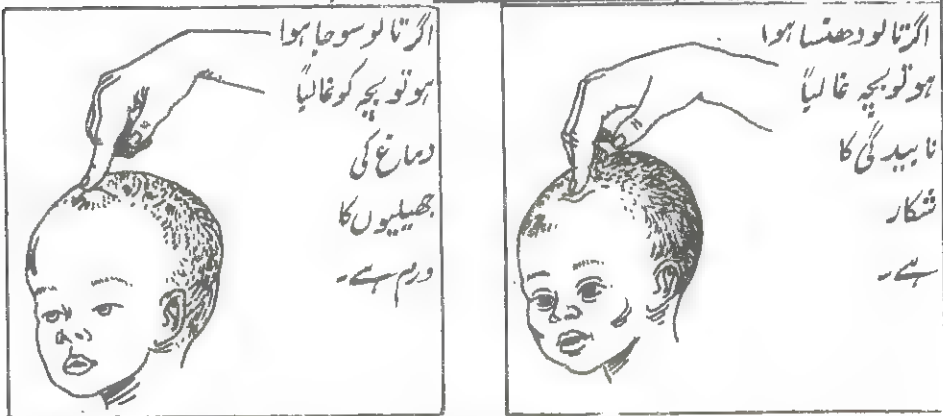
اگر بچہ اچھی طرح دودھ پینا چھوڑ دے یا بیمار دکھائی دے

تیسرے باب میں درج تفصیلات کے مطابق اس کا بڑی احتیاط سے مکمل معائنہ کریں۔ مندرجہ ذیل امور کا ضرور معائنہ کریں:

- دیکھیں کہ آیا بچے کو سانس لینے میں دقت ہے۔ اگر ناک میں مواد بچھنسا ہوا ہے تو اسے تیز ہو جس باب میں درج ہدایات کے مطابق صاف کریں۔ تیز سانس (ہر منٹ میں بچاس یا اس سے زیادہ سانس)، نیلا رنگ، خراٹے اور ہر سانس کے ساتھ پسلیوں کی درمیانی جگہ کا اندر کو دھنس جانا نمونیا کی نشانیوں میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہوتی۔ اگر نمونیہ کا شبہ ہو تو اس کا علاج خون کی بیکٹیریا کی عفونت کی طرح کریں۔
- بچہ کی جلد کی رنگت دیکھیں۔

اگر ہونٹ اور چہرہ نیلے ہیں تو نمونیا سمجھیں (بادل کا کوئی نقص یا کوئی اور پیدائشی مسئلہ)۔ اگر چہرہ یا آنکھوں کے سفید حصے زندگی کے پہلے دن یا پانچویں دن کے بعد پیلے (زرد) ہو جائیں تو یہ امر نشوونما کے لیے طبی امداد حاصل کریں۔ زندگی کے دوسرے اور پانچویں دن کے دوران تھوڑی سی زرد رنگت عموماً نشوونما کے لیے نہیں ہوتی۔ بچہ کو بہت سے مائع پلائیں۔ ماں کے دودھ کے علاوہ جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب — میٹھا مٹھا ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار کر اسے کھڑکی کے قریب تیز روشنی میں لٹا دیں (لیکن براہ راست دھوپ میں نہ لٹائیں)۔

○ سر کے اوپر کا نرم حصہ (تالو) محسوس کریں (دیکھیں پہلا باب)



ضروری:

اگر بچہ کو نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کا ورم بیک وقت دونوں لاحق ہوں تو تاو معمول کے مطابق ہی ہوگا۔ نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی دیگر نشانیوں کا ضرور معائنہ کریں۔

● بچہ کی حرکات اور چہرے کے تاثرات پر غور کریں۔

جسم کا اکڑاؤ اور عجیب حرکات کزاز، دماغ کی جھلیوں کے ورم یا پیدائش یا بخار سے دماغی نقصان کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر بچہ کو چھوٹے یا ہلانے سے اس کے چہرے اور جسم کے عضلات



(پچھے) یکدم اکڑ جائیں تو یہ کزاز کا مرض ہو سکتا ہے۔ دیکھیں کہ اس کا جبڑا کھل سکتا ہے کہ نہیں۔ نیز اس کے گھٹنوں کے رد عمل کا جائزہ لیں۔

اگر نہایت تیز اور شدید حرکات سے بچے کی آنکھیں میچھے کوڑھک جائیں یا جھپکیں تو غالباً اسے کزاز نہیں ہے۔ ایسے دورے دماغ کی جھلیوں کے ورم سے پڑ سکتے ہیں۔ تاہم نابیدگی اور تیز بخار بھی ان کی عام وجوہات ہیں۔ کیا آپ بچہ کا سر اس کے گھٹنوں میں کر سکتے ہیں؟ اگر بچے کا جسم کے اکڑاؤ کی وجہ سے ایسا دیکھا جاسکے یا وہ درد سے چلا اٹھے تو وہ غالباً دماغ کی جھلیوں کے ورم میں مبتلا ہے۔

● خون کی بیکٹیریا کی عفونت کی نشانیاں دیکھیں۔

خون کی بیکٹیریا کی عفونت (فاسد خون) (سپٹیسمیا Septicemia)

نومولود بچے عفونتوں کا اچھی طرح مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اس لیے پیدائش کے وقت حلیہ اور آنٹوں نال کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والے بیکٹیریا اس کے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ چونکہ ہم آئیم کے پھیلنے میں ایک دو دن لگ جاتے ہیں۔ اس لیے (سپٹیسمیا Septicemia) فاسد خون کا مرض اکثر دوسرے دن کے بعد ہوتا ہے۔

نشانیاں

نومولود بچوں میں بڑے بچوں کی نسبت عفونت کی نشانیاں مختلف ہوتی ہیں۔ شیرخوار جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ میں خون کی کسی بھی تشویشناک عفونت سے تفریباً کوئی بھی نشانی پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل نشانیاں پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں :

- اچھی طرح دودھ نہ پینا
- سو جا ہوا شکم
- غیر معمولی خوابیدگی
- زرد جلد (یرقان)
- مہابیت زرد (خون کی کمی)
- دورے (تشنج)
- تھے یا اسہال
- بعض اوقات بچہ نیلا ہو جاتا ہے۔
- بخار یا کم درجہ حرارت (۳۵ سے کم)

ان میں سے ہر نشانی (سیپٹی سیمیا Septicemia) فاسد خون کے علاوہ بھی کسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر بچہ میں بیک وقت ان میں سے بہت سی نشانیاں موجود ہوں تو (سیپٹی سیمیا Septicemia) بیشک یہ مرض خون کی بیکٹیریائی عفونت (فاسد خون) ہی کے باعث ہے۔

تشویشناک مرض میں مبتلا بچہ کو بخار ہونا ضروری نہیں۔ اس کا درجہ حرارت زیادہ کم یا معمول کے مطابق بھی سکتا ہے۔

فاسد خون میں مبتلا بچے کا علاج

- ۱۲۵ ملی گرام ایپی سیلین Ampicillin کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں۔
- یا پنیسلین کا ٹیکہ لگائیں۔ ۱۵۰ ملی گرام (۲۵۰ و ۴۰۰ اکائیاں) قلمی پنیسلین (Crys talline Penicillin) کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ بچہ کے وزن کے مطابق ہر کلو گرام وزن کے لیے حساب سے ۲۰ ملی گرام سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ بھی دن میں ایک بار لگائیں۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کا وزن ۳ کلو گرام ہو تو ہر روز سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ ۶۰ ملی گرام کا ہوگا۔ بہت زیادہ سٹریپٹومائی سین نہ دینے میں احتیاط برتیں۔
- بچہ کو دافر مقدار میں مائع پلائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب چھچھوں سے پلائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔



بعض اوقات نومرلور پچوں میں عفونتوں کی تشفیص کو نامشکل
ہوتا ہے۔ اکثر اوقات کوئی بھی بخار نہیں ہوتا۔ اگر ممکن ہو تو
طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقے کی مطابقت
اپنی سیلین سے علاج کریں۔ اپنی سیلین کا شمار بچوں کی محفوظ ترین اور سب سے
عبرائیم کش ادویہ میں ہے۔

زچہ کی صحت

غذا اور صفائی

جیسا کہ گیارہویں باب میں بتایا گیا ہے۔ بچہ جننے کے بعد ماں غذائیت سے بھرپور ہر قسم
کی خود اک کھا سکتی ہے اور کھانی بھی چاہیے۔ اسے کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت
نہیں۔ دودھ، پنیر، چوڑہ، انڈے، مچھلی، پھل، سبزیات، اناج، پھلیاں، مونگ پھلی وغیرہ
اس کے لئے خصوصاً مفید ہیں۔ اگر صرف دال روٹی یا دال اور چاول دستیاب ہوں تو اسے ہر
کھانے پر انہیں اکٹھا کھانا چاہیے۔ دودھ اور اس کے محاصلات سے بنی ہوئی دیگر اشیا بچہ
کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بچہ جننے کے چند دن بعد ماں نہا سکتی ہے اور اسے نہانا چاہیے۔ پہلے ہفتے میں اسے
محض گیلے تیلے سے اپنا جسم صاف کرنا چاہیے۔ مگر پانی میں نہیں گھسنا چاہیے۔ بچہ جننے کے بعد
سنانا نقصان دہ نہیں ہے۔ درحقیقت بچہ جننے کے بعد کئی دن تک نہ نہانا عورتوں کو ایسی
عفونتوں میں مبتلا کر سکتا ہے جن سے ان کے بچوں کو بھی بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے
اور ان کی اپنی جلد بھی خراب ہو سکتی ہے۔

بچہ جننے کے بعد ماں کو

غذائیت سے بھرپور غذا کھانی اور باقاعدگی سے نہانا چاہیے۔

دودھ باہر نکال دیں۔

آگے کی طرف لائیں

پیچھے سے پکڑ لیں۔



جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو چھاتیوں سے دودھ نکالتے رہنے کی ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ اس سے چھاتیاں زیادہ بھرتی نہیں۔ اگر چھاتی میں اتنا زیادہ دودھ بھرا ہوا ہو کہ وہ درد کرنا شروع کر دے تو اس میں پیپ پڑنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ بزرگ بچہ کو ایسے پستان سے دودھ پینے میں دقت ہوتی ہے۔ اگر وہ چاہے بھی تو چوس نہیں سکتا۔ اگر آپ کا بچہ اتنا کمزور ہو جائے کہ خود چھاتی سے دودھ نہ پنی (چوس) سکے تو آپ خود ہاتھوں کی مدد سے دودھ نکال کر اسے گچ یا پچکاری سے پلا سکتے ہیں۔

اپنی چھاتیاں ہمیشہ صاف رکھیں۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے سر پستان صاف ستھرے اور نمہار کپڑے سے پونچھ لیں۔ سر پستان کو ہر بار استعمال سے پہلے صابن سے نہ دھوئیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے جلد چھٹ سکتی ہے، سر پستان زخمی ہو سکتے ہیں اور عفونت لگ سکتی ہے۔

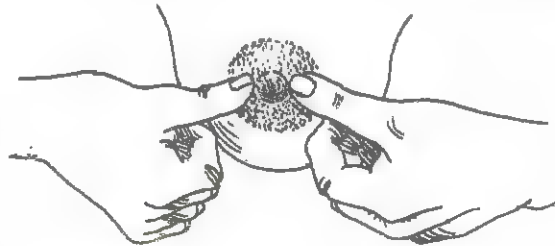
پستانوں کے سرے دکھنا



جب بچہ پستانوں کے سروں کو پوری طرح منہ میں ڈالنے کی بجائے صرف سروں پر دانت سے کاٹے تو یہ زخمی ہو کر دکھنے لگتے ہیں۔ جن عورتوں کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں ان میں ایسا ہونے کے امکان زیادہ ہیں۔

روک تھام

جس عورت کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں اگر وہ خاتون حمل کے دوران اس طرح سے اپنے پستانوں



جہاں ڈاکٹر نہیں

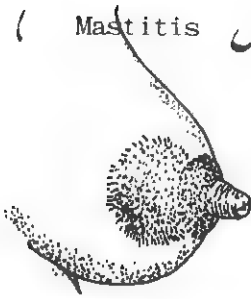
کے سروں کو دن میں کئی بار دہانے تو اس کے بچے کو دودھ پینے میں آسانی ہو جائے گی اور اس کے پستانوں کے سرے زخمی ہونے کے امکانات بھی کم ہو جائیں گے۔

علاج

بچہ کو چھاتی سے دودھ پلاتے رہنا ضروری ہے چاہے ایسا کرنے سے مدھی ہو۔ پہلے اسے وہ پستان چوسنے دیں جو کم درد کرتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا صرف اسی صورت میں بند کریں جب سر پستان سے بہت سا خون یا پیپ نکلے۔ اس حالت میں بھی جب تک وہ تھیک نہ ہو جائیں اپنے ہاتھ سے دودھ نکالتی رہیں۔ جب بچہ دوبارہ چھاتی سے دودھ پینا شروع کرتا تو پورا سر پستان اس کے منہ میں ڈالا جانا چاہیئے۔

چھاتی میں پیپ بڑھانا

(Mastitis)



(چھاتی کی اندرونی عفونت، ورم پستان) ماسٹائیٹس زخمی یا تیز کے ہوئے سر پستان سے داخل ہونے والی عفونت کے نتیجے میں چھاتی میں پیپ بڑھ سکتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتے یا ماہ میں یہ مسئلہ اکثر پیش آتا ہے۔

نشانیوں

چھاتی کا کچھ حصہ گرم، سرخ، سوزش زدہ اور دردناک ہو جاتا ہے۔ بغل میں لمفائی گلیڈیاں اکثر دکھتی اور سوج جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیپ کا چھوڑا پھٹ جانے سے پیپ رتی رتی رہتی ہے۔

روک تھام

- چھاتی کو صاف رکھیں۔ اگر سر پستان دکھے یا تڑک جائے تو بچہ کو چھاتی سے دودھ کئی بار تھوڑے تھوڑے وقفوں میں پلائیں۔
- سر بار دودھ پلانے کے بعد پستانوں کے سروں پر کچھ نباتاتی یا بچوں والے تیل لگائیں۔

علاج

- بچہ کو پیپ زدہ چھاتی سے دودھ پینا جاری رکھنے دیں یا ہاتھ سے چھاتی کا دودھ دیں۔
(بچہ بھی کم دردناک ہو)
- درد کم کرنے کے لیے ٹھنڈا پانی یا برت کی گدیاں استعمال کریں۔ اسپرین کھائیں۔
- بچہ جلنے کے بعد بخار کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا جیسی کوئی جرمانیم کنش دوا

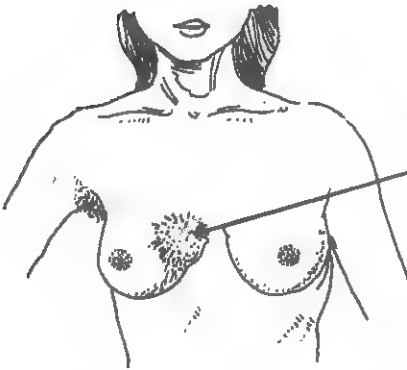
استعمال کریں۔
چھاتی میں مختلف قسم کے ڈھیلے

دودھ پلانے والی عورت کی چھاتی میں دردناک جلن والا ڈھیلہ
غالباً چھاتی کا پھوڑا (عفونت) ہے۔ مگر بغیر درد والا ڈھیلہ
شاید سرطان ہے۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین میں بڑا عام ہے۔ یہ ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ کامیاب علاج کا انحصار
سرطان کی پہلی نشانی پڑنے اور جلد طبی امداد حاصل کرنے پر ہوتا ہے۔ اس کے لیے عموماً جراحی
کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کی نشانیاں



○ عورت عموماً چھاتی کے اس حصے میں ایک ڈھیلہ
سامحوس کرتی ہے،

○ یا چھاتی کے اوپر ایک غیر معمولی گڑھا پڑ جاتا ہے
یا مالے کی جلد کی طرح بہت سے چھوٹے چھوٹے سوراخ
سے ہوجاتے ہیں۔

○ اکثر اوقات بغلوں میں بڑی بڑی لمفائی گلبیاں ہوتی ہیں جن میں احساس درد نہیں ہوتا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ڈھیلا (کٹی) آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

○ پہلے پہل یہ عموماً درد نہیں کرتا اور نہ ہی اس میں جلین ہوتی ہے مگر بعد ازاں اس میں درد ہو سکتا ہے۔

چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا

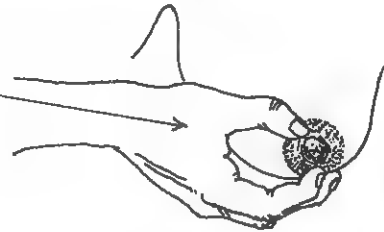
ہر عورت کو چاہیے کہ سرطان کی ممکنہ نشانیوں کا معائنہ کرنے کی عرض سے اپنی چھاتی کا خود جائزہ لینا سیکھے۔

○ اپنی چھاتیوں کے سائز اور شکل میں تبدیلی کا بغور معائنہ کرے۔ مندرجہ بالا نشانیوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔



○ کسی تیکے یا تہہ شدہ کپل کو اپنی پشت تلے رکھ کر انگلیوں کے ہوار حصے سے چھاتیوں کو محسوس کریں۔ اپنی چھاتی کو دو بائیں اور اسے اپنی پوروں سے ملیں۔ سرپستان کے پاس سے ملنا شروع کریں اور پستان (چھاتی) کے گرد سے ہوتے ہوئے بغل تک جائیں۔

○ پھر اپنے سرپستان کو دبا (پھینچ) کر دیکھیں کہ آیا خون یا کوئی رقیق مادہ نکلتا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی ڈھیلا یا خلافت معمول کوئی نشانی ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ اکثر



ڈھیلا سرطان تو نہیں ہوتے تاہم جلد تشخیص کرنا بہت ضروری ہے۔

شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلا یا رسولیاں

بے شک سب سے عام ڈھیلا تو بچہ کی حسب

معمول تشو و نما کے سبب ہی ہوتا ہے۔ خلافت معمول

ڈھیلا یا ابھار مندرجہ ذیل وجوہات سے پیدا ہو سکتے ہیں:

○ ایک بیہشہ دانی میں فاسد مادے یا جراثیم کی تھیلی یا

آبی سو جن۔



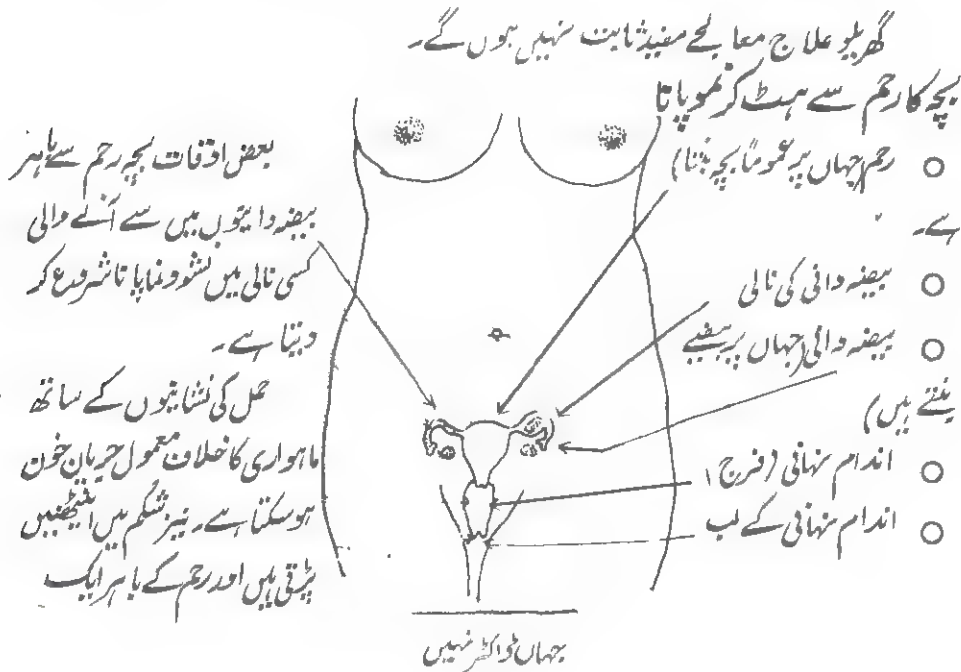
- ایسا بچہ جس نے اتفاقاً رحم سے باہر ہی نشوونما پانی شروع کر دی ہو (Ectopic pregnancy)
○ سرطان

ان تینوں حالتوں میں پہلے درد نہیں ہوتا یا بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ تاہم بعد ازاں پہلے کچھ بے آرامی اور بعد میں درد ہوتا ہے۔ سب کے لیے طبی امداد — عموماً جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی غیر معمولی اور بتدریج بڑھنے والا ڈھیلہ (گٹھی) ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

رحم کا سرطان

رحم کی گردن (Cervix) یا بیضہ وائیوں کا سرطان عموماً چالیس سال سے زائد عمر کی خواتین میں پایا جاتا ہے۔ خون کی کمی (انیمیا) یا جریان خون اس کی پہلی نشانی ہو سکتی ہے۔ جریان خون کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔ بعد ازاں شکم میں تکلیف دہ اور دردناک ڈھیلہ محسوس کیا جاسکتا ہے۔

جب بھی سرطان کا شبہ ہو فوراً طبی امداد حاصل کریں!

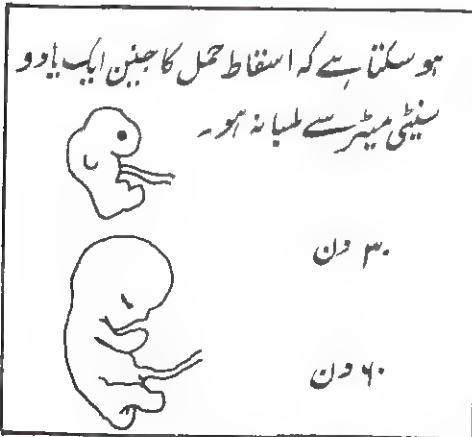


درنات نرم دھبلا سا بن جاتا ہے۔ جو بچہ اپنی صحیح جگہ سے ہٹ کر بننا شروع کر دے عموماً زندہ نہیں رہ سکتا۔

جس حمل میں بچہ رحم سے باہر بنا ہو اس کے لیے ہسپتال میں آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر اس مسئلے کا شک ہو تو طبی امداد جلد حاصل کریں کیونکہ خطرناک جریان خون کسی وقت بھی شروع ہو سکتا ہے۔

استفادہ حمل

نامولود بچہ کا صناع ہو جانا استفادہ حمل کہلاتا ہے۔ عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں سب سے زیادہ استفادہ حمل ہوتا ہے۔ عام طور پر بچہ صحیح طریقے سے نہیں بنا ہوتا اور اس مسئلہ کو حل کرنے کا یہ قدرتی طریقہ ہے۔



اکثر خواتین کی زندگی میں ایک یا زیادہ استفادہ حمل ہونے ہیں۔ کئی وقت انہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ ان کا حمل صناع ہو رہا ہے وہ سوچتی ہیں کہ ان کی ماہواری نہیں آئی یا اسے دیر ہو گئی تھی اور پھر یہ عجیب طریقے سے خون کے بڑے بڑے پھیچھڑوں کے ساتھ آگئی ہے۔ عورت کو یہ جاننا اور سیکھنا چاہیے

کہ کب اس کا حمل گریا صناع ہو رہا ہے۔ کیونکہ یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر کسی عورت کو ایک یا زیادہ ماہواریاں نہ آنے کے بعد سخت جریان خون ہو تو غالباً اس کا حمل صناع ہو رہا ہے۔

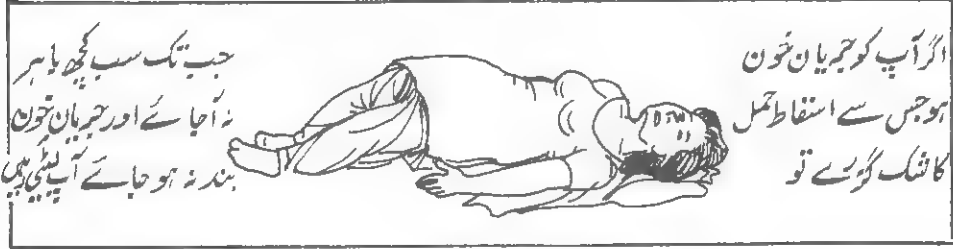
استفادہ حمل اس طرح پیدائش کے مشابہ ہے کہ اس میں بھی جنین (بچہ کی ابتدائی حالت) اور مشیمہ (آل) دونوں کو لازماً باہر آنا پڑتا ہے۔ جنین اور مشیمہ دونوں کے باہر آ جانے تک جریان خون اکثر جاری رہتا ہے۔

علاج

اگر جریان خون شدید نہ ہو تو عموماً کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ عورت کو بستر میں رہنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- اسقاط حمل میں بھی کچھ جتنائی کی سی دیکھ بھال اور احتیاط برتنی چاہیے۔
- اگر شدید جریان خون ہو یا خون کمی دتوں تک جاری رہے تو:
- طبی امداد حاصل کریں۔ رحم کو صاف کرنے کے لیے ایک سادہ آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے (Dilation and Curettage or D & C)
 - سخت جریان خون کے بند ہونے تک اور اسقاط حمل کے دو تین دن بعد تک بستر میں رہیں۔
 - اگر جریان خون انتہا درجے کا ہو تو اس باب کے پہلے حصے میں درج ہدایات پر عمل کریں۔
 - اگر بخار یا عسونت کی دوسری نشانیاں رونما ہو جائیں تو اس کا علاج زچگی کے بخار کی طرح ہی کریں۔



جب تک سب کچھ باہر
نہ آجائے اور جریان خون
بند نہ ہو جائے آپ لیٹی ہیں

اگر آپ کو جریان خون
ہو جس سے اسقاط حمل
کا شک کوڑے تو

خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ

دایوں، کارکنان صحت اور دل میں درد رکھنے والے ہر فرد کے نام ایک عرض:

بعض خواتین میں بچہ جنمے کا عمل مشکل، زچگی کے مسائل زیادہ، ان کے بچوں کا وزن کم اور بیمار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عموماً یہ مائیں غیر شا دی شدہ، بے گھڑ ناقص غذا یافتہ، کم سن یا ذہنی طور پر پسماندہ ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے ہاں پہلے ہی ناقص غذا یافتہ اور کمزور بچے موجود ہوں۔

بہت دفعہ اگر دایہ، کارکن صحت یا کوئی اور خدا ترس بھی ان خواتین میں خاص دلچسپی لے اور مطلوبہ خوراک، حفاظت اور رفاقت فراہم کر دے تو ماں اور بچہ دونوں زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

اس بات کا انتظار نہ کریں کہ ضرورت مند لوگ آپ کے پاس آئیں۔ آپ خود ضرورت مندوں کے پاس جا کر ان کی ضروریات پوری کریں۔

ہیں لوگ وہی جہاں ہیں اچھے
اُٹنے ہیں جو کام دوسروں کے



خاندانی منصوبہ بندی

یعنی

حسب مرضی بچے

اس خاندان میں زیادہ بچے ہیں۔ اس خاندان میں تھوڑے بچے ہیں۔



کئی ماں باپ بہت سارے بچے چاہتے ہیں۔ جہاں پر بہت سارے بچے بچپن ہی مر جاتے ہیں وہاں والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بہت سارے بچے پیدا ہونے

جہاں ڈاکٹر نہیں

چاہئیں تاکہ کام میں مدد کرنے اور بڑھاپے میں ان کی حفاظت کرنے کے لیے بچے بچے رہیں۔

کئی والدین محسوس کرنے لگے ہیں کہ بہت بڑا خاندان ہونا بھی بعض نشوونما کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر :

- زیادہ بچے ہوں تو ان سب کو اچھی طرح کھلانا، پہنانا اور پڑھانا مشکل ہو جاتا ہے۔
- جب ماں بچے بعد دیگرے بغیر مناسب وقفہ کے ہر سال بچے جنمتی ہے تو وہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کی چھانیاں کم دودھ پیدا کرتی ہیں۔ اس کے بچوں کے مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں نیز بہت سارے احوال (حمل) کے بعد بچہ جنمتی وقت اس کے مرجانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یوں وہ بہت سارے بچوں کو یتیم چھوڑ دیتے گی۔

- اگر کسی عورت اور آدمی کے بہت سارے بچے ہوں تو جب بچے بڑے ہوں گے تو ہو سکتا ہے کہ ان سب کے پاس اپنے خاندانوں کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اناج اگانے کے لیے کافی زمین نہ ہو اور بچے بھوکے مرنا شروع ہو جائیں۔ کئی ملکوں میں پہلے ہی یوں ہو رہا ہے۔ کئی بیٹوں میں بڑھ کر زمین کاشت کاری کے لیے بہت تھوڑی رہ جاتی ہے۔

بے شک اگر زمین اور دولت کو منصفانہ طریقے سے تقسیم کیا جائے تو دنیا میں سے اگر ساری نہیں تو کافی بھوک ختم کی جاسکتی ہے۔ لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد بھی مسئلہ کا ایک حصہ ہے! اگر لوگ اس طرح بڑے خاندان بناتے رہے تو ایک دن آئے گا کہ اگر لوگ بانٹ کر کھانا سیکھ بھی لیں تو پھر بھی سب کے لیے خوراک پیدا کرنے کے لیے زمین ناکافی ہوگی۔

صورتِ حال اسی وقت بہتر ہوگی جب لوگ انفرادی، خاندانی، اور علاقائی طور پر اپنی صحت پر اثر انداز ہونے والی بہت سی باتوں کو سمجھ کر اپنے بچوں اور آنے والی نسلیں کی بھلائی کی خاطر حکمتِ عملی سے کام لیں گے۔

خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید

مختلف والدین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے خاندان کے افراد کی تعداد کو محدود رکھنا چاہتے ہیں۔ شاید بعض نوجوان والدین اس وقت تک بچے پیدا کرنے میں تاخیر کرتا چاہیں جب تک کہ انہوں نے بچوں کو بہتر دیکھ بھال کرنے کے لیے کافی پیسہ نہ کمایا ہو۔

ممکن ہے بعض والدین فیصلہ کریں کہ کم بچے ہی کافی ہیں اور مزید بچوں کی خواہش ہی نہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین بچوں کی پیدائش میں کئی سالوں کا وقفہ رکھنا چاہتے ہوں تاکہ بچے اور ان کی ماں دونوں صحت مند رہیں۔

بچوں کی تعداد اور ان کی پیدائش کے اوقات کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا خاندانی منصوبہ بندی ہے۔

جب میاں بیوی یہ فیصلہ کریں کہ وہ کب بچے پیدا کرنے چاہتے ہیں اور کب نہیں تو حمل کی روک تھام کے لیے وہ بہت ساری تدابیر میں سے کوئی ایک چن سکتے ہیں۔ یہ ضبط تولید یعنی مانع حمل کے طریقے ہیں۔

جو میاں بیوی بچے چاہتے ہیں لیکن انہیں پیدا کرنے کے اہل نہیں وہ اس کتاب کے اٹھارہویں باب کے آخری دو صفحے پڑھیں۔

کیا یہ جائز ہے؟ کیا یہ بے ضرر اور محفوظ ہے؟

۱۔ کیا یہ جائز ہے؟

دنیا کے کچھ حصوں میں ضبط تولید کے مختلف طریقوں کے جائز اور بے ضرر ہونے پر بحث کی گئی ہے۔ بعض مذاہب جنسی ملاپ سے گریز کے علاوہ ضبط تولید کی ہر قسم کے خلاف رہے ہیں۔ لیکن مذہبی پیشواؤں کی بڑھتی تعداد محسوس کر رہی ہے کہ لوگوں کی بہتری اور صحت کی خاطر یہ کتنا ضروری ہے کہ وہ ضبط تولید کے آسان اور یقینی طریقے

استعمال کریں۔

نیز بہت ساری جگہوں پر جب عورتیں بچے پیدا نہیں کرنا چاہتیں مگر حاملہ ہو جاتی ہیں، تو وہ حمل گرانے، منو پاتے ہوئے بچے کو ضائع کر دینے یا سکوائے چلی جاتی ہیں۔ جہاں یہ ارادنا حمل گرانا جائز اور شرعی ہیں وہاں یہ مرکز صحت میں صاف حالات میں کروائے جا سکتے ہیں اور عموماً یہ عورت کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن جہاں ارادنا حمل گرانے کی اجازت نہیں وہاں بہت سی عورتیں اکثر گندے حالات میں اور غیر تربیت یافتہ اشخاص کے ہاتھوں، ناجائز اور خفیہ طور پر حمل ضائع کراتی ہیں۔ اس طرح حمل ضائع کرانے سے ہزاروں عورتیں مر جاتی ہیں۔ اگر عورتوں کو ضبط تولید کے طریقے استعمال کرنے کی اجازت دے دی جائے اور انہیں عقل مندانہ طور پر استعمال کرنے کے متعلق معلومات بھی فراہم کر دی جائیں تو یہ ارادنا کیے جانے والے اکثر شرعی اور غیر شرعی اسقاطِ حمل کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ یوں بہت ساری غیر ضروری تکلیف اور موت کا انسداد کیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی پر زیادہ تر امیر ممالک یا اشخاص ہی زور دیتے ہیں جو دراصل غریب لوگوں کی تعداد کو قابو میں رکھ کر ان پر اپنا قبضہ رکھنا چاہتے ہیں۔ میرا رٹاقور لوگ نہیں مانتے کہ جس طرح وہ زمین اور وسائل کا استعمال کرتے ہیں اس سے دنیا کی بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ صرف لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد ہی دیکھتے ہیں۔ بعض ممالک میں ماہرین طب غریب عورتوں کو جبراً بانجھ کر دیتے ہیں یا ان پر سزے اور غیر محفوظ طریقوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ ایسی جملہ وجوہات کے باعث سماجی اصلاح کار اور غریبوں کے نمائندے عموماً ضبط تولید کی مخالفت کرتے ہیں۔ یہ بدقسمتی ہے۔ حمل کا نشاء ضبط تولید نہیں بلکہ اس کا غلط استعمال ہونا چاہیے۔ حملہ تو سماجی بے انصافی اور زمین اور دولت کی غیر مناسب تقسیم کے خلاف ہوتا چاہیے۔ اگر صحیح طور پر استعمال ہو تو ضبط تولید درحقیقت غریبوں کو اپنے بنیادی انسانی حقوق حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ لیکن خاندانی منصوبہ بندی کے فیصلہ اور ذمہ داریاں خود لوگوں کے اپنے ہاتھوں میں ہونی چاہئیں۔

خود فیصلہ کریں کہ آیا آپ خاندانی منصوبہ بندی کو تا
چلا مٹنے ہیں۔ اگر چاہتے ہیں تو کیسے؟ کوئی دوسرا شخص
آپ کا فیصلہ نہ کرے!

۲ کیا پہلے ضرر اور محفوظ ہے؟

ضبط تولید کے بہت سے طریقوں کے محفوظ ہونے اور نہ ہونے پر بہت بحث کی گئی ہے۔ اکثر اوقات جو لوگ سیاسی یا مذہبی وجوہات کی بنا پر ضبط تولید کے خلاف ہوتے ہیں وہ عورتوں کو اس کے خطرات بتاتا کر ڈرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض طریقوں میں کچھ خطرہ بھی ہوتا ہے۔ تاہم عورتوں کو جو ضروری بات یاد رکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ ضبط تولید حمل سے زیادہ محفوظ ہے۔ خصوصاً جب عورت پہلے ہی کافی بچوں کی ماں ہو۔

ضبط تولید کے کسی بھی عام طریقے سے پیدا ہونے والے خطرات کی نسبت حمل کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویشناک بیماریوں یا موت کے خطرات کئی گنا زیادہ ہیں۔ مائع حمل گولیاں (Oral contraceptives) کھانے کے خطرات کے متعلق بہت ساری باتیں کی جاتی ہیں۔ لیکن حمل سے متعلق خطرات اس سے بھی کئی گنا بڑے ہیں۔ مائع حمل گولی اٹنا اچھا اور موثر کام کرتی ہے کہ بیشتر عورتوں کے لیے ان کی زندگی بچانے کے سلسلے میں۔ یہ دوسرے کسی بھی "کم خطرناک" لیکن کم اثر طریقے سے زیادہ محفوظ ہے۔

ضبط تولید کے طریقے کا انتخاب

اگلے صفحات پر ضبط تولید کے کئی طریقوں کا مفصل بیان ہے۔ بعض طریقے کئی لوگوں کے لیے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ ان صفحات کا بغور مطالعہ کر کے اپنی ذاتی، کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کے علاقے

اور آتنی عورتوں کو درپیش مسائل کی وجہ سے اس طریقے کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔	ادسٹا آتنی عورتیں اس طریقے کے باوجود بھی حاملہ ہونے کا امکان رکھتی ہیں۔	اگر بیس عورتیں یہ طریقہ استعمال کر رہی ہوں تو...
۱	۲	گولی
	۳	کانڈم یعنی بنارہ
۴	۵ ۶ ۷	ڈائیا فوم
	۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲	فوم (جھاگ)
۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷	۱۸ ۱۹	آئی یو ٹی
	۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶	باہر کھینچنا
۲۷		بانجھ سنانا
۲۸ ۲۹ ۳۰	۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶	اسلج
	۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲	دو ملا کر
	۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸	لیس وارمادہ

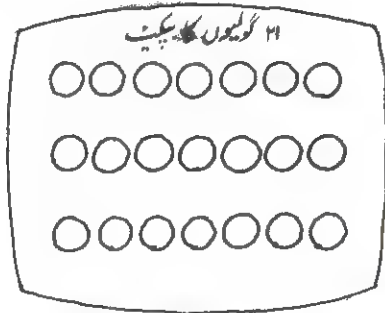
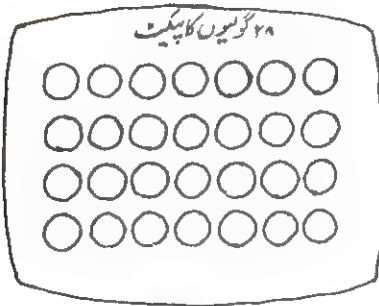
-4-

مانع عمل گوئیاں

جب صحیح طریقے سے استعمال کی جائے تو مانع حمل کی گولی موثر ترین طریقوں میں سے ہے تاہم بعض عورتیں اگر دوسرے طریقے استعمال کر سکیں تو انہیں مانع حمل گولیاں

جہان طواکثر نہیں

نہیں کھانی چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو مانع حمل گولیاں کارکنانِ صحت، دایئوں یا دیگر ایسے لوگوں کے ذریعے لی جانی چاہئیں جو ان کے استعمال میں بخوبی تربیت یافتہ ہوں۔
یہ گولیاں عموماً اکیس (۲۱) یا اٹھائیس (۲۸) گولیوں کے پیکیٹ کی شکل میں آتی ہیں۔ اکیس گولیوں کے پیکیٹ عموماً سٹے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اقسام دوسروں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام میں دوا کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اپنے لیے صحیح قسم کی گولیوں کے چناؤ کے لیے اس کتاب کے سبز صفحات پڑھیں۔



گولیاں کھانے کا طریقہ

اکیس گولیوں کا پیکیٹ

ماہواری کے شروع سے گن کر پانچویں دن پہلی گولی کھائیں۔ پھر ہر روز ایک گولی کھائیں جب تک پورا پیکیٹ ختم نہ ہو جائے (۲۱ دن)۔
پیکیٹ ختم کرنے کے بعد مزید گولیاں کھانے سے پہلے سات دن تک انتظار کریں اور پھر ایک ہفتہ تاخیر کریں۔ بالعموم ماہواری اسی ہفتے میں آئے گی جس میں گولی کھانے کا تاخیر ہے۔ اگر ماہواری نہ بھی آئے تو بھی پہلا پیکیٹ ختم ہونے کے سات دن بعد دوسرا پیکیٹ شروع کر دیں۔

اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہئیں تو تجویز کردہ طریقے کے مطابق باقاعدہ روزانہ ایک گولی کھانی چاہئیں۔ اگر آپ ایک دن گولی کھانا بھول جائیں تو اگلے دن دو کھا لیں۔

اٹھائیس گولیوں کا پیکیٹ

اکیس گولیوں کے پیکیٹ کی طرح پہلی گولی ماہواری کے پانچویں دن تک کھائیں۔ ہر روز ایک گولی کھائیں۔ غالباً سات گولیاں مختلف جسامت اور شکل کی ہوں گی۔ جب دوسری سب گولیاں ختم ہو جائیں تو ان کو آخر میں (روزانہ ایک) کھائیں۔ جب اٹھائیس گولیوں کا پیکیٹ ختم ہو جائے تو اگلے دن ایک اور شروع کر دیں۔ بغیر کسی ناغے کے جتنی دیر تک آپ حاملہ نہ ہونا چاہیں، روزانہ ایک گولی کھائیں۔ گولی کھاتے وقت کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں۔ مانع حمل گولیاں کھاتے وقت چاہے آپ زکام یا کسی اور وجہ سے بیمار پڑ جائیں تو بھی گولیاں کھاتی رہیں۔ اگر آپ پیکیٹ کے ختم ہونے سے پہلے گولیاں کھانا چھوڑ دیں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات

بعض عورتیں جب پہلے پہل مانع حمل گولیاں کھانا شروع کرتی ہیں تو انہیں ایام حمل کی تفریق یا متلی، چھاتیوں کی سوزش یا حمل کی دوسری نشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گولی میں وہی کیمیائی اجزاء (Hormones) ہوتے ہیں جو حمل کے دوران عورت کا جسم اس کے خون میں ڈالتا ہے۔ ان نشانیوں کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ وہ تندرست نہیں ہے یا اسے گولیاں کھانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ یہ سب کچھ عموماً پہلے دو تین مہینوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔


ہو سکتا ہے کہ گولیاں کھانے سے بعض عورتوں کے ماہواری کے خون کی مقدار میں پہلے کی نسبت کمی پڑتی ہو جائے۔ عموماً یہ تبدیلیاں بغیر ضروری ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مختلف مقدار کے افرازات (Hormones) والی کوئی دوسری قسم کی گولی استعمال کرنے سے ان کی تصحیح کی جاسکتی ہے۔

”کیا مانع حمل گولیاں کھانا خطرناک ہے؟“

تمام ادویہ کی طرح مانع حمل گولیاں بھی کبھی کبھی بعض عورتوں میں تشویشناک

مسائل پیدا کر دیتی ہیں۔ مانع حمل گولی سے متعلقہ سب سے زیادہ تشویشناک مسائل میں دل، پیسیپیٹوں یا دماغ میں خون کے چھڑھڑوں کی موجودگی ہے تاہم گولیاں کھانے کی نسبت جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو خون میں خطرناک چھڑھڑے بننے کے امکانات زیادہ ہیں۔

گولیاں کھانے کی وجہ سے موت شاذ و نادر ہی واقع ہوتی ہے، اوسطاً حمل اور بچہ جننا گولیاں کھانے کی نسبت ۵۰ گنا زیادہ خطرناک ہیں۔

<p>مانع حمل گولیاں کھانے والی... ۱۵ عورتوں میں سے گولیاں کھانے سے متعلق مسائل کی وجہ سے صرف ایک کے مرنے کے امکانات ہیں۔</p>	<p>...۱۵ حاملہ عورتوں میں سے حمل اور بچہ جننے کے مسائل کی وجہ سے اتنی عورتوں کے مرجانے کا امکان ہے۔</p>
 <p>نتیجہ:</p> <p>حاملہ ہونے کی نسبت گولی کھانا بہت محفوظ ہے۔</p>	

بیشتر عورتوں کیلئے مانع حمل گولیاں نسبتاً محفوظ ہوتی ہیں اور حاملہ ہونے سے تو وہ یقیناً بہت زیادہ محفوظ ہیں۔ تاہم بعض عورتوں کے لیے حمل اور مانع حمل گولیاں کھانا دونوں ہی خطرناک ہیں۔ ان عورتوں کو ضبط تولید کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔



مانع حمل گولیاں کن عورتوں کو نہیں کھانی چاہئیں؟

جس عورت میں مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو، اسے منہ کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ذریعے اور نہ ٹیکہ کے ذریعہ کوئی مانع حمل دوا کھانی چاہیے:



○ ایک ٹانگ میں چوڑی سحت یا مسلسل

درد یا اس کی وجہ درم درید یا ورید
میں خون کے چھبھڑے بھی ہو جاسکتے ہیں۔

مانع حمل گولیاں استعمال نہ کریں۔ جن

عورتوں کو دریدیں پھول جانے کی تکلیف

ہو اگر انکی دریدیں متورم نہ ہوں تو ٹوٹا بغیر

کسی تکلیف کے مانع حمل گولیاں کھاتی

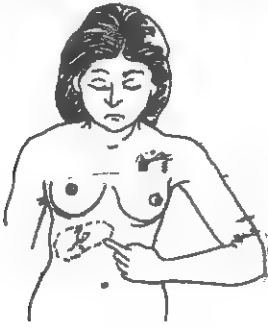
جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر دریدیں متورم ہو جائیں تو انہیں ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے

○ غشی (سٹروک Stroke) : جس عورت میں سٹروک کی کوئی بھی نشانی ظاہر

ہوتی ہو اسے مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیے۔

○ شدید درم جگر (Hepatitis) / صلابت جگر (Cirrhosis) یا جگر کی دوسری

بیماریاں



ان مسائل میں مبتلا اور حمل کے دوران

جن عورتوں کی آنکھوں کا رنگ زرد تھا انہیں یہ

گولیاں نہیں کھانی چاہئیں۔ شدید درم جگر میں

مبتلا ہونے کے بعد بہتر ہے کہ ایک سال تک

کوئی مانع حمل گولی نہ کھاتی جائے۔

○ سرطان، اگر آپ کو چھاتی یا رحم کا سرطان تھا

یا اگر آپ کو اس کے ہونے کا شک ہے تو مانع

حمل گولی نہ کھائیں۔ مانع حمل گولی کھانے سے

پہلے اپنی چھاتی کا بغور معائنہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ

بعض سرانہ صحت میں آپ رحم کے سوراخ کے سرطان کا معائنہ کرنے کے لیے ایک سادہ

سا امتحان (پاپ اسمیر Pap Smear) بھی کرا سکیں۔ مانع حمل گولیاں سرطان کی

موجب تو نہیں بنتی۔ لیکن اگر چھاتیوں یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے موجود ہو تو یہ گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اُسے بدتر کر سکتی ہیں۔

صحت کے بعض مسائل مانع حمل، گولیاں کھانے سے بدتر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک بھی درپیش ہو تو جہاں تک ہو سکے ضبط تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا بہتر ہے:

- آدھے سر کا درد (Migraine) جو عورتیں اصلی آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوں انہیں مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیئے۔ لیکن عام سر درد جو اسپرین سے ٹھیک ہو جائے گا گولی نہ کھانے کی معقول وجہ نہیں ہے۔
- پاؤں کی سوجن مع پیشانی عفونت۔
- دل کا مرض۔
- ماہواری کے دوران خون کا بہت زیادہ ضائع ہو جانا۔
- اگر آپ دوسرا تپ دق، نوسہ، یا سرگی کی مریضہ ہوں تو مانع حمل گولیاں کھانے سے پہلے طبی مشورہ ضرور حاصل کر لینا چاہیئے۔ تاہم ان بیماریوں میں مبتلا بیشتر عورتیں بلا خوف و خطر مانع حمل گولیاں کھا سکتی ہیں۔

مانع حمل گولیاں کھاتے وقت احتیاط

- ۱۔ ہر مہینے اپنی چھاتیوں میں گٹھیاں
- ۲۔ ہر چھ ماہ بعد اپنا فشارِ خون (بلڈ پریشر) چیک کروائیں۔
- یا سرطان کی ممکن نشانیوں کا بغور
- معائنہ کریں۔



- ۳۔ مندرجہ مسائل کا خوب خیال رکھیں:
- شدید اور اکثر بار آنے والے آدھے سر کا درد۔
- ایسے چکر، سر درد یا بے ہوشی جس کے نتیجے میں دیچھنا، بولنا، اور چہرے یا جسم کے جہاں ٹاکر تھیں

کسی حصے کو ہلانا مشکل ہو جاتا۔

○ منورم ٹانگ یا چوتڑی میں درد (خون کے پھچھڑے کا امکان ہے)

○ سید میں بار بار ہونے والا شدید درد۔

اگر ان میں سے کوئی مسئلہ بھی پیدا ہو جائے تو مائع حمل گولی کھانا چھوڑیں اور طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ یہ تکالیف حمل کو بھی خصوصاً خطرناک بنا دیتی ہیں۔

مانع حمل گولیوں کے متعلق سوالات و جوابات

<p>منہیں اتنا ہم اگر چھاتی یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے لاحق ہو تو گولی کھانے سے سرطان کی رسوائی مزید بڑھ جائے گی۔</p>	<p>بعض لوگوں کا دعویٰ ہے کہ مائع حمل گولیاں سرطان کا باعث بنتی ہیں۔ کیا یہ سچ ہے؟</p>
<p>بالکل یا بعض اوقات اس کے حاملہ ہونے میں ایک یا دو مہینے دیر ہو جاتی ہے،</p>	<p>اگر کوئی عورت گولی کھانا بند کر دے تو کیا وہ دوبارہ بچے پیدا کر سکتی ہے؟</p>
<p>منہیں امکانات تو ان عورتوں جتنے ہی ہیں جنہوں نے یہ گولیاں نہ کھائی ہوں۔</p>	<p>کیا مائع حمل گولیاں کھانے والی عورتوں میں جڑواں یا ناقص بچے پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟</p>
<p>بیشتر عورتوں پر اس کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ لیکن بعض مائیں جب گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں تو وہ کم دودھ پیدا کرتی ہیں یا بالکل ہی پیدا نہیں کرتیں۔ اسی وجہ سے جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی</p>	<p>کیا یہ سچ ہے کہ اگر عورت مائع حمل گولیاں کھانا شروع کر دے تو اس کی چھاتیاں سوکھ جائیں گی یعنی دودھ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جائیں گی؟</p>

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ پہلے چھ ماہ تک ضبط
تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کریں، اور پھر دوبارہ
گوہیاں کھانا شروع کر دیں۔



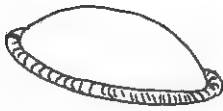
ضبط تولید کے دوسرے طریقے

کانڈم یعنی غبارہ Condom



کانڈم یعنی غبارہ دراصل ربر کی ایک تھیلی سی ہوتی ہے
جو مرد جماع کرتے وقت اپنے ذکر (آلت تناسل) پر چڑھا لیتا
ہے۔ انسداد حمل میں یہ عمل کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ جنسی
امراض کے پھیلنے کی روک تھام میں بھی مفید ہے مگر یہ کامل طریقہ نہیں ہے۔
کانڈم یعنی غبارے دوا فروشوں کی دکانوں سے خریدے جاسکتے ہیں۔ ایسے
بعض غبارے دوسروں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ پیسے بچانے کی خاطر غبارے کو
صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو کر کسی بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ استعمال کرنے سے
پہلے اسے پانی سے بھریں تاکہ اس میں سوراخ نہ ہونے کا یقین ہو جائے۔

ڈایا فریم (Diaphragm)



یہ نرم ربر کا بنا ہوا ایک گھٹا بیار سا ہوتا ہے۔ مباشرت
(جنسی ملاپ) کرتے وقت عورت اسے اپنی اندام نہانی
میں رکھ لیتی ہے۔ مباشرت کے بعد کم از کم چھ گھنٹے تک
اسے اندر ہی رہنا چاہیے۔ یہ کافی حد تک یقینی طریقہ ہے خصوصاً جب اسے کسی
مانع حمل کریم یا مرہم کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ڈایا فریم فٹ کرنے میں کسی کارکن
صحت یا ذاتی سے مدد حاصل کرنی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عورتوں کو مختلف سائزوں کی
ضرورت ہوتی ہے۔ ڈایا فریم کو سوراخ سے محفوظ رکھیں اور ہر سال ایک نیا خرید
لیں۔ یہ منگے نہیں ہوتے۔

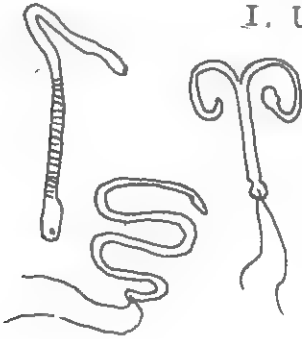
جہاں ڈاکٹر نہیں

مانع حمل جھاگ



یہ جھاگ ٹیوب یا ڈبے میں دستیاب ہے۔ ایک سرخ نا چیز کی مدد سے عورت یہ جھاگ اپنی اندام نہانی میں لگاتی ہے۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے سے زیادہ عرصہ تک نہیں لگائے رکھنا چاہیے اور بعد میں کم از کم چھ گھنٹے تک اسے اوپر لگا رہنے دیں۔ ہر بار مباشرت کرنے سے پہلے یہ جھاگ لگایا جانا چاہیے چاہے ایک ہی آت میں یہ کئی بار لگانا پڑے۔ اگر صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ کافی حد تک یقینی مگر یہ نشان کن طریقہ ہے۔

فرج میں ڈالنے والی تار نما چیز (آئی۔ یو۔ ڈی) Intrauterine Device



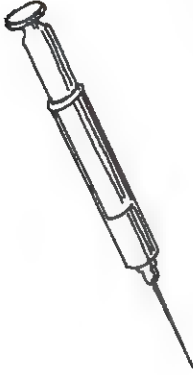
یہ پلاسٹک (یا بعض اوقات وحات) کا بنا ہوتا ہے اور کوئی خاص تربیت یافتہ کارکن صحت یا دائمی رحم کے اندر ڈالتی ہے۔ یہ چیز رحم کے اندر ہونے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ بعض اوقات یہ آلہ رحم سے باہر گر پڑتا (نکل آتا) ہے۔ دیگر میں یہ درد، تکلیف اور بعض اوقات تشویشناک مسائل کا موجب بنتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں کو ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ایسی عورتوں کے لیے آئی۔ یو۔ ڈی۔ سادہ ترین اور سب سے سستا طریقہ ہے۔

چھوڑ دینا یا باہر کھینچ لینا

Coitus Interruptus Pulling out

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں منی آنے سے پہلے ہی مرد عورت کے اندر سے اپنا ذکر باہر کھینچ لیتا ہے۔ یہ طریقہ کم از کم کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے تو بہتر ہے لیکن یہ میاں بیوی کی مباشرت میں مغل ہے جس کی وجہ سے یہ بہت ہی شرم کارگر ثابت نہیں ہوتا کیونکہ کچھ منی (نطفہ) وقت سے پہلے ہی نکل جاتی ہے جس سے حمل ٹھہر سکتا ہے۔

مستقل طور پر پتے بند کرنے کے طریقے



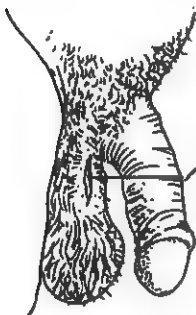
حمل کی روک تھام کے خاص ٹیکے بھی ہیں۔ ڈیپو پروویرا (Depo - Provera) ان میں سے ایک ہے۔ یہ ٹیکہ عام طور پر تقریباً ہر تین مہینے کے بعد لگایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ان ٹیکوں کو لگوانے کے بعد غز نہیں پھر کبھی حاملہ نہیں ہو سکتیں۔ لہذا عام طور پر یہ طریقہ ان عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے جو پھر کبھی اور بچوں کی خواہش اور امید نہ رکھیں۔ منفی اثرات اور احتیاطیں وہی ہیں جو مانع حمل گولیوں کی ہیں۔

جن عورتوں کو پکایقین ہو کہ وہ پھر کبھی حاملہ نہیں ہونا چاہتیں، خصوصاً جن کو گولیاں کھانا یا درکھنے میں دقت ہو یا دیگر وجوہات کی بنا پر گولیاں کھانا مشکل ہو، ان کے لیے ٹیکے کارآمد ہیں۔

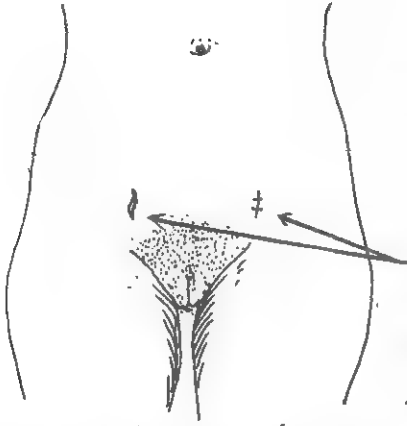
با.نچھ اور نامرد بنانا (Sterlization)

جو ادا پتے پیدا کرنے کے خواہشمند نہ ہوں ان عورتوں اور مردوں، دونوں کے لیے کافی محفوظ اور سادہ آپریشن ہیں۔ بہت سے ملکوں میں یہ آپریشن مفت کیے جاتے ہیں۔ مرکز صحت سے دریافت کریں۔

○ آدمیوں کے آپریشن کو وایسکٹومی (Vasectomy) کہتے ہیں۔ یہ معمولی سا آپریشن ڈاکٹر کے دفتر یا مرکز صحت میں ہی کیا جاسکتا ہے۔ یہاں پر چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جاتے ہیں تاکہ آدمی کے خیموں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر باندھ دیا جائے۔



اس آپریشن سے آدمی کی جماعتی صلاحیت اور لذت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ رقیق مادہ بدستور اسی طرح نکلتا ہے لیکن اس میں منی (نطفہ) نہیں ہوتی۔



○ عورتوں کے آپریشن کو ٹیوبل لائی گیشن
Tubal Ligation کہتے ہیں۔ جس کا مطلب
تالیوں کو باندھنا ہے۔ اسے سادگی اور آسانی
سے عموماً عورت کو بہوش کئے بغیر ہی کیا جاسکتا
ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ شکم کے پچھلے حصہ میں
چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جائیں تاکہ بیفرہ وائیوں
سے آنے والی تالیوں کو کاٹ کر باندھا جاسکے۔

اس آپریشن کا عورت کی ماہواری یا جماعی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کی بجائے
مباشرت کا عمل زیادہ خوشگوار اور پر لذت بن جاتا ہے کیونکہ اسے حمل ٹھہر جانے
کا خطرہ، خدشہ اور فکر نہیں رہتی۔

انسداد حمل کے گھریلو طریقے

ہر ملک میں حمل روکنے یا حمل میں مغل ہونے کے ”گھریلو طریقے“ ہوتے ہیں۔ یہ قدیم
سے ان میں سے بیشتر باتو کارگر ثابت نہیں ہونے یا خطرناک ہوتے ہیں۔ مثال کے
طور پر کچھ عورتیں سوچتی ہیں کہ مباشرت کرنے کے بعد اندام نہانی (قرج) کو اچھی طرح
سے دھونا یا پیشاب کرنا حمل کی روک تھام کرتا ہے۔ لیکن یہ درست نہیں ہے۔

اسفنج کا طریقہ Sponge

یہ بھی ایک گھریلو طریقہ ہے جو خطرناک نہیں اور بعض اوقات کارگر ثابت بھی
ہوتا ہے۔ اس کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں، مگر جب کوئی اور طریقہ میسر نہ ہو تو اسے
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے آپ کو ایک اسفنج اور سرکے، بیجوں یا نمک کی
ضرورت پڑے گی۔ سمندری اسفنج یا مصنوعی اسفنج بھی کام دے
جائے گا۔ اگر آپ کے پاس اسفنج نہ ہو تو روئی یا کوئی نرم پٹریا
استعمال کریں۔

○ حل کریں۔



پانی کے ایک پیالے میں ۲ چمچ سرکہ

یا

پانی کے ایک پیالے میں لیموں کے رس کا ایک چمچ

چمچ -

یا

چار چمچ پانی میں اچھ نک

○ ان محلولوں میں سے کسی ایک کے ساتھ اسفنج کو تر

کر لیں

○ مباشرت کرنے سے پہلے اس گیلے اسفنج کو اندام نہانی

کے اندر رکھ دیں۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک

گھنٹہ پہلے بھی رکھا جاسکتا ہے۔

○ مباشرت کرنے کے بعد اسفنج کو کم از کم چھ گھنٹے تک

اندر ہی رہنے دیں۔ پھر اسے باہر نکال لیں۔ اگر اسے

باہر نکالنے میں دقت ہو تو اگلی دفعہ اس کے ساتھ فیتنہ یا دھاگہ باندھ لیں تاکہ

آپ اسے کھینچ سکیں۔

یہ محلول پہلے ہی سے تیار کر کے ایک بوتل میں رکھا جاسکتا ہے۔

اپنا دودھ پلانا

جب ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو اس کے حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں خصوصاً جب کہ اس کا اپنا دودھ ہی شیر خوار کی واحد غذا ہو۔ چار سے چھ ماہ بعد جب بچہ کو دودھ کے ساتھ اور غذائیں بھی دی جارہی ہوں تو ماں کے حاملہ ہونے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔ حمل سے بچنے کے لیے جب بچہ نہیں سے چار ماہ کا ہو جائے تو ماں کو ضبط تولید کا کوئی طریقہ استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ جتنی جلدی وہ شروع کر دے اتنا ہی بہتر علاج ہو گا (بچہ کی عمر چھ مہینے ہونے سے پہلے مانع حمل گولیوں کے علاوہ کوئی اور طریقہ بہتر رہے گا کیونکہ بعض عورتوں میں

حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لہذا جب لیس دار مادہ پھسلنا ہو یا آپ کی انگلیوں میں تار سا بنا دے تو جماع نہ کریں۔

لیس دار مادہ عموماً آپ کی ماہواری کے درمیان چند دن پھسلنا ہو جائے گا۔ یہ وہی دن ہیں جن میں آپ باقاعدگی والا طریقہ استعمال کرتے ہوئے مباشرت سے گریز کرتے ہیں۔ مزید کامیابی کی غرض سے لیس دار مادہ کا طریقہ اور باقاعدگی کا طریقہ دونوں اکٹھے استعمال کریں۔ مزید یقین دہانی اور کامیابی کے لیے نیچے والا طریقہ بھی پڑھیں۔

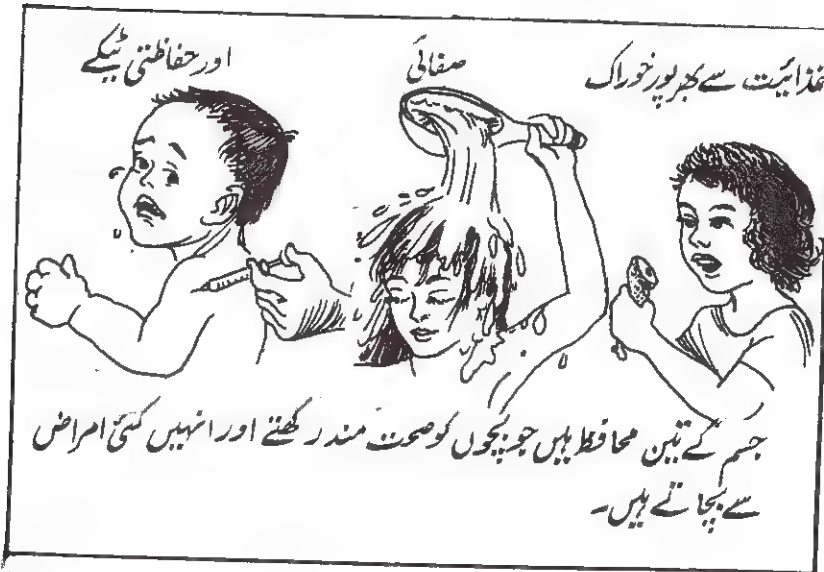
اجتماعی طریقہ

اگر آپ انسداد حمل کے طریقوں کو مزید کامیاب اور قابل اعتماد بنانا چاہیں تو ایک وقت دو طریقے استعمال کرنا اکثر مفید ہوتا ہے۔ باقاعدگی کا طریقہ یا لیس دار مادہ کا طریقہ، کانڈم (خبرے)، ڈائیا فرایم، جھاگ یا اسفنج کے طریقہ کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا ان میں سے کسی واحد طریقہ کی نسبت زیادہ یقین ہے۔ اس طرح اگر خاوند خبرے (کانڈم) اور بیوی ڈائیا فرایم یا جھاگ استعمال کرے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

گھر کے افراد کی کثرت (تعداد) میں نہیں بلکہ کافی اور اچھی غذا میں طاقت ہے۔ ”بچے کم خوشحال گھرانہ“ والی بات واقعی درست ہے۔
خاندانی مقرب بندی۔ بیشک بڑی ہے عقل متدی!

بچوں کی صحت اور بیماریاں

بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا جانا چاہیئے؟



گیارہویں اور بارہویں باب میں غذائیت سے بھرپور خوراک، صفائی، اور حفاظتی ٹیکوں کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں۔ والدین کو چاہیئے کہ یہ ابواب اچھی طرح پڑھ کر ان سے اپنے بچوں کی دیکھ بچال کرنے اور انہیں سکھانے کے لیے مدد حاصل کریں۔ یہاں پر خاص خاص

جہاں ڈاکٹر نہیں

کزاز Tetanus باور بچوں کے قایح (Polio) کی حفاظتی دوا ہر ماہ تین مہینوں تک دی جانی چاہیے اور پھر ایک سال بعد دوبارہ۔
 ماؤں کو حمل کے دوران کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے نو مولود میں کزاز کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ (دیکھیں ایسوساں باب)

اپنے بچوں کو تمام حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ

صحت مند بچہ مسلسل نشوونما پاتا ہے۔ اگر وہ غذا بیت سے بھرپور کافی خوراک کھاتے اور کسی تشویشناک مرض میں مبتلا نہ ہو تو اس کے وزن میں ہر مہینے اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

اچھی طرح نشوونما پانے والا بچہ صحتمند ہے۔



جس بچے کے وزن میں دوسرے بچوں کی نسبت کم اضافہ ہو، اضافہ ہونا بند ہو جائے یا وزن کم ہونا شروع ہو جائے وہ صحت مند نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اسے صحیح قسم کی خوراک کافی مقدار میں نہ مل رہی ہو یا وہ کسی تشویشناک مرض میں مبتلا ہو یا دونوں وجوہات ہی ہوں۔ بچے کی صحت و تندرستی اور کافی مقدار میں غذا بیت سے بھرپور خوراک ملنے کا اندازہ کرنے کے لیے ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے ہر ماہ تول کر دیکھا جائے کہ آیا اس کا وزن معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔

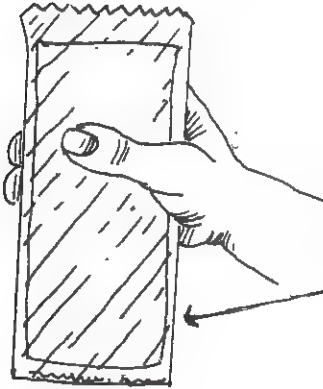
اگر صحت کی راہ کے چارٹ پر بچے کے وزن کا ماہانہ اندازہ کیا جائے تو بچہ کی نشوونما کا اندازہ ایک ہی نظر میں آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔

اگلے صفحہ پر صحت کی راہ کا ایک مثالی چارٹ ہے۔ اس چارٹ کو کاٹ کر دوبارہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کے بڑے اور تیار شدہ چارٹ وزارت صحت سے دستیاب ہیں۔

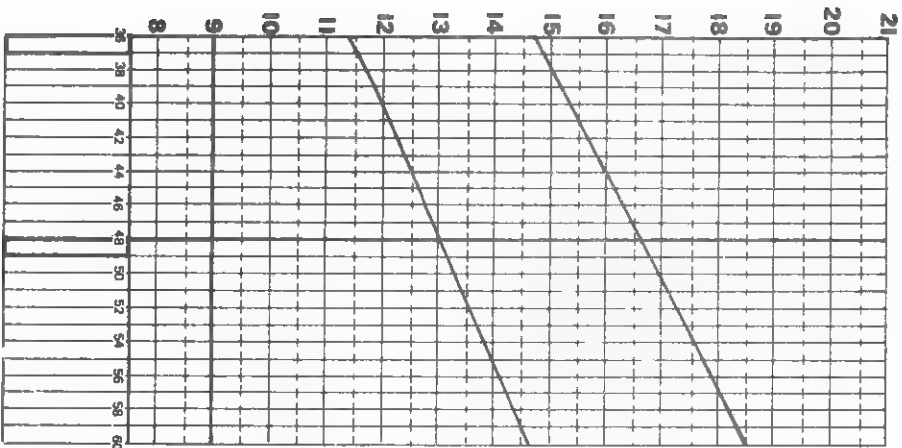
بہت سے ممالک میں صحت کے محکمے اسی طرح کے چارٹ علاقائی زبانوں میں بھی تیار کرتے

ہیں۔

پانچ سے کم عمر کے ہر بچے کے لیے صحت کی راہ کا ایک چارٹ بنایا جانا چاہیے۔ اگر کوئی مرکز صحت یا پانچ سال سے کم عمر بچوں کا اسپتال قریب ہو تو ماں کو ہر مہینے اپنے بچوں کو ان کے چارٹوں سمیت وزن کروانے اور طبی معائنے کے لیے وہاں لے جانا چاہیے۔ کارکن صحت چارٹ اور اس کے استعمال کی وضاحت بیان کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



”صحت کی راہ“ کے چارٹوں کو
محفوظ رکھنے کے لیے انہیں
پلاسٹک کے ایک لفافے
میں اس طرح رکھیں۔



چار سے پانچ سال کا عمر
بچہ سے چار سال کا عمر

صحت کی راہ کا چارٹ

بچہ کا نمبر	کلیک کا نام
بچہ کا نام	بچہ کا نمبر
مال کا نام	انصاف نمبر
باب کا نام	انصاف نمبر
پہلے معاشرہ کا تاریخ	بچہ کا نمبر
فائدہ کن کہاں رہتا ہے (بچہ)	وقت ورنہ
بھائی اور بہنیں	بھائی اور بہنیں
سن و ولادت	سن و ولادت
بھائی اور بہنیں	بھائی اور بہنیں

صلاحت تیب و ذی صلاحتی بچہ (بی سی بی)
بی سی بی صلاحتی بچہ (بی سی بی) کے گانا بچہ

بچہ کا صلاحتی بچہ
بچہ کا صلاحتی بچہ
بچہ کا صلاحتی بچہ
بچہ کا صلاحتی بچہ

بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ

بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ

بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ

بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ
بچہ کے گانا بچہ

خصوصی کلاسز کی وجوہات

بیماروں سے ایک سال



کلاسز



بیماروں سے ایک سال

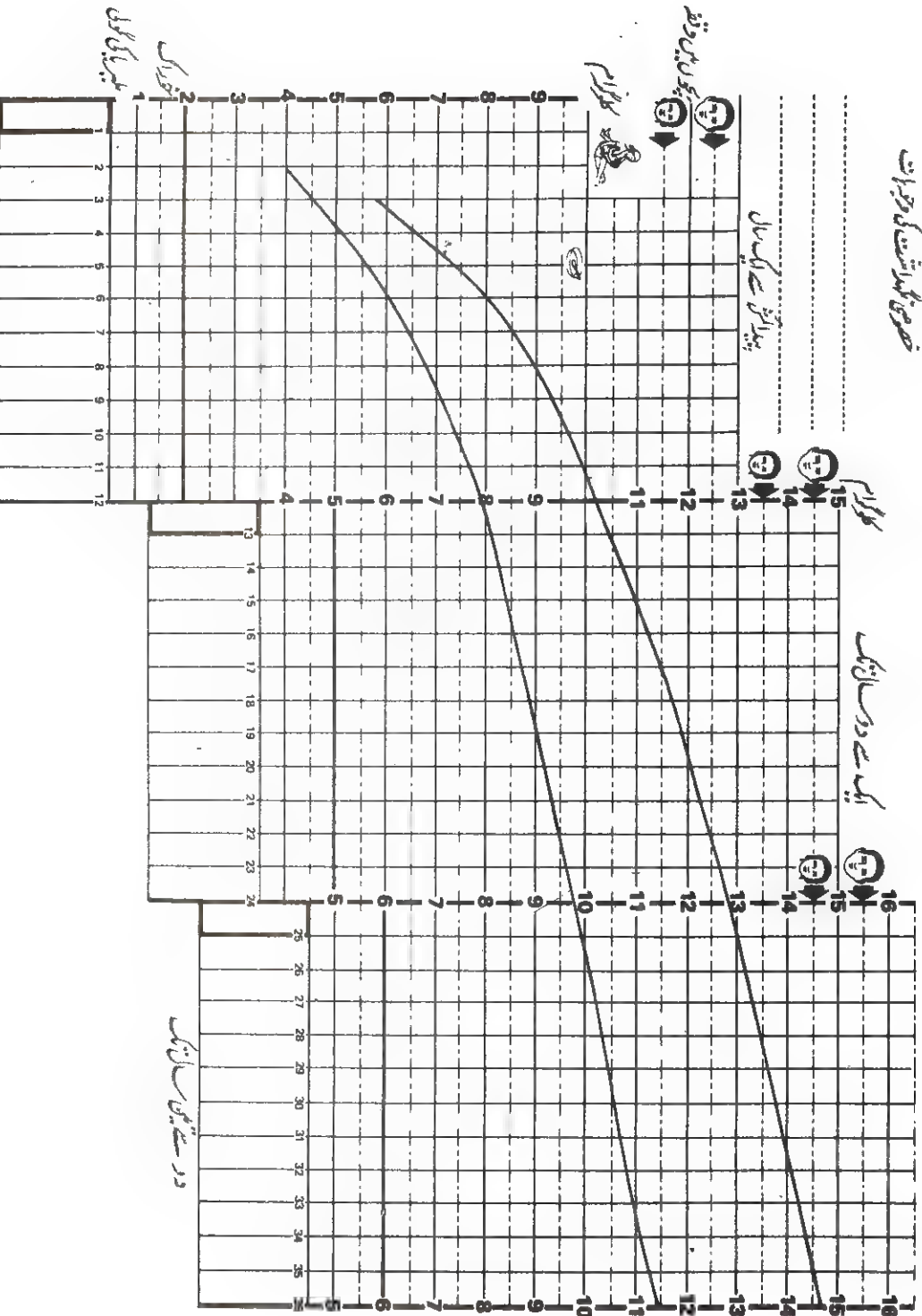
کلاسز

ایک سے دو سال تک

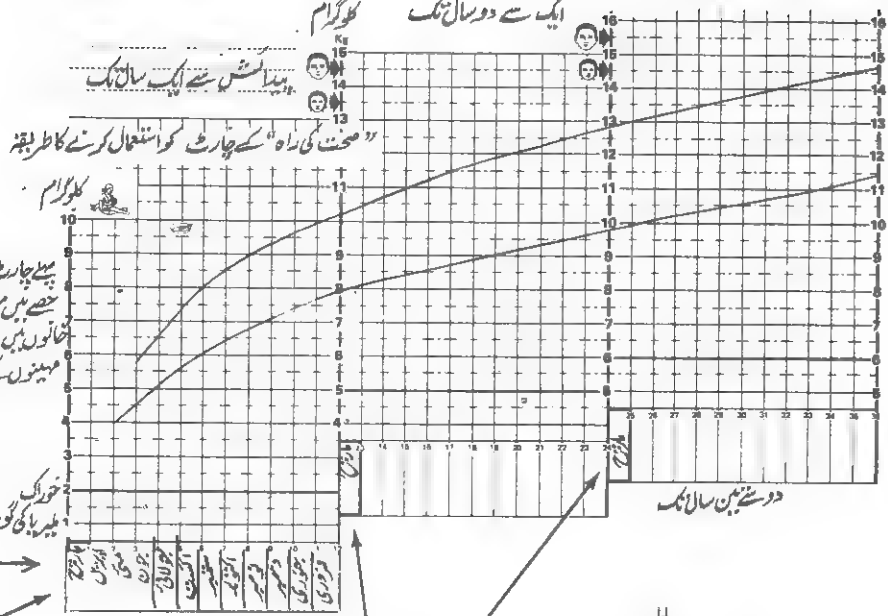
کلاسز

ایک سے دو سال تک

دو سے تین سال تک



جہاں ڈاکٹر نہیں



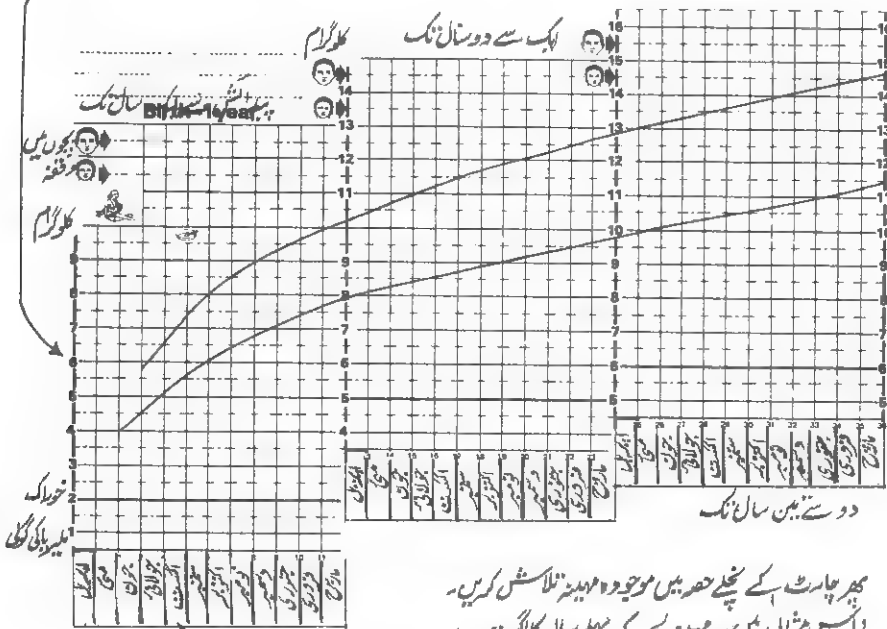
ہر سال کے بچے پچھلے خانہ میں وہ مہینہ لکھیں جس میں بچہ پیدا ہوا تھا

اس چارٹ سے ظاہر ہے کہ بچہ مارچ میں
پیدا ہوا تھا۔

دوئم: بچہ کا وزن کریں۔ فرض کریں کہ بچہ اپریل
میں پیدا ہوا تھا۔

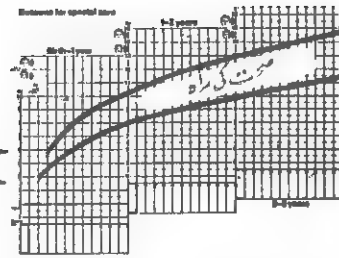
اب اگست کا مہینہ ہے اور بچہ کا وزن چھ کلوگرام ہے۔

سولم: کارڈ پر دیکھیں کہ
کلوگرام کارڈ کی ایک طرف لکھے گئے ہیں۔ خفیہ کلوگرام
بچہ کا وزن ہے اس کا منتر تلاحظی کریں۔
(اس مثال میں 4 کلوگرام)۔

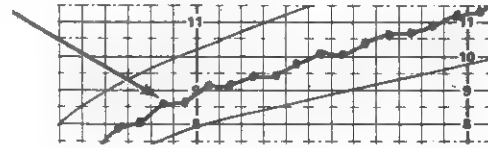


صحت کی راہ "چار سٹپ بڑھنے کا طریقہ"

دو لمبی اور مڑی ہوئی لکیریں "صحت کی راہ"
کو ظاہر کرتی ہیں۔ جن پر وزن کو سفر کرنا چاہیے۔



نقطوں کی لکیر ماہ بہ ماہ اور سال بہ سال بچے کے وزن
کی نشاندہی کرتی ہے۔



بیشتر صحت مند بچوں کے نقطوں کی لکیر ان دو لمبی اور مڑی ہوئی لکیروں کے درمیان پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان دو لکیروں کے
درمیان حصہ کو "صحت کی راہ" کہا جاتا ہے۔ اگر بچہ کے بعد تقیوں کی لکیر گنا سراسی سمت میں بڑھتی چلتے جس میں مڑی
ہوئی لکیریں جاتی ہیں، تو یہ بھی بچے کے صحت مند ہونے کی ایک نشانی ہے۔
جس صحت مند بچہ کو کافی غذا بنتے لکیر پر خوراک ملتی ہو وہ کم و بیش بریل پلٹ پر ظاہر کیے ہوئے افقات کے مطابق بیٹھنا
چلا اور بولنا شروع کر دیتا ہے۔

نور بخور دوس لدم چلتا ہے

صحت مند لڑکے اور لڑکی غذا
کھانے والے بچے کا مثالی چارٹ

نور بخور دھنڈا ہے



بچہ سے آٹھ ماہ



بارہ سے سولہ ماہ

ایک ایک لفظ بولتا ہے

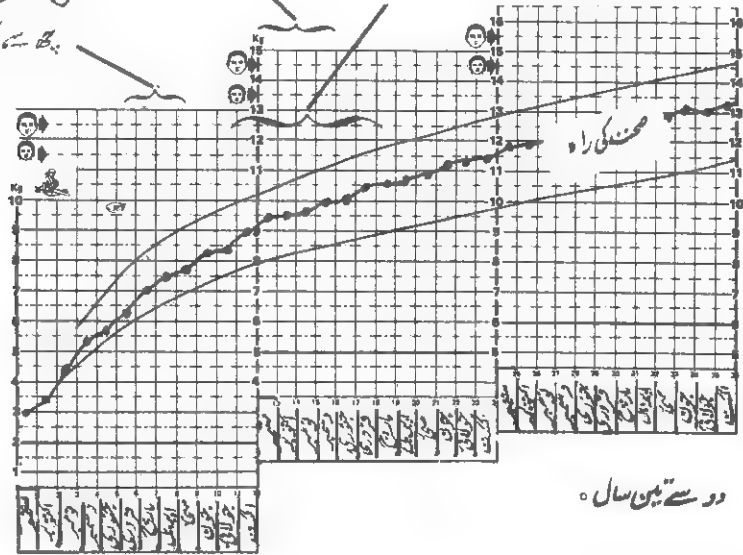


گیارہ سے اٹھ ماہ

چھوٹے چھوٹے جملے بولتا ہے



"پیسل سال"



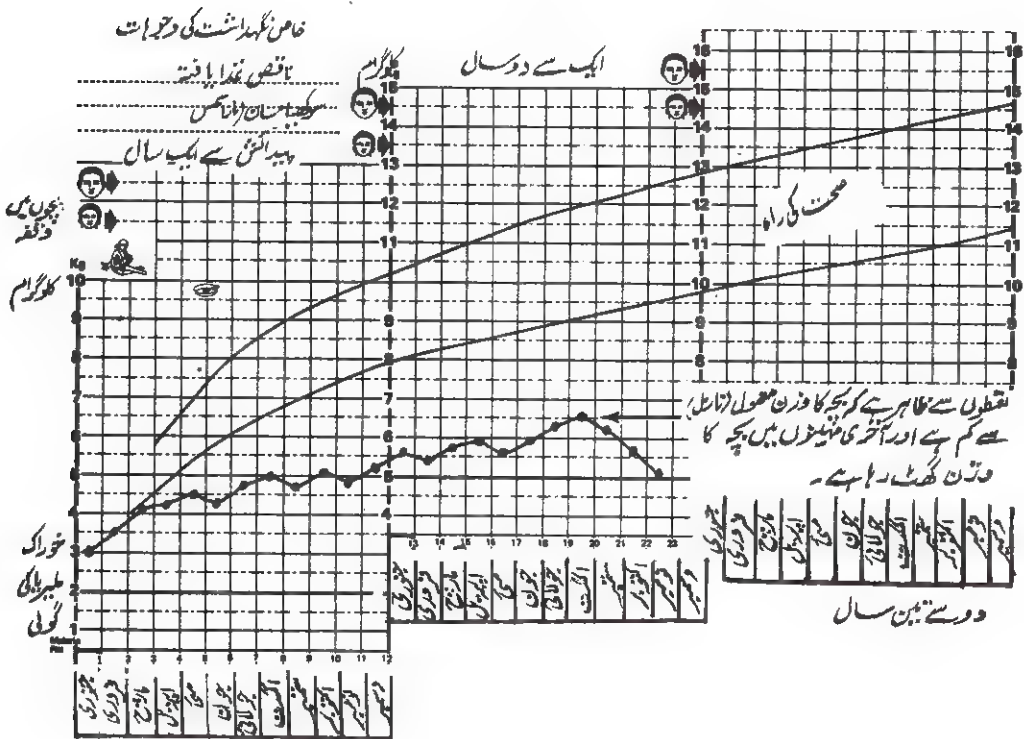
دو سے تین سال

اچھی غذا کھانے والے
صحت مند بچہ کا وزن آہستہ
آہستہ مگر مسلسل بڑھتا
ہے۔ بالعموم وزن کے
نقطے ان دو لکیروں کے
اندر ہی ہوتے ہیں جن سے
"صحت کی راہ" بنتی ہے۔

بہار اور ناقص غذا کھانے والے بچے کا چارٹ مندرجہ ذیل چارٹ کی طرح ہو سکتا ہے۔ مگر اگر بچہ کہ نقطوں کی لکیر (یعنی اس کا وزن) صحت کی راہ سے نیچے ہے۔ اس کے علاوہ نقطوں کی لکیر بھی بے ربط ہے جو زیادہ بڑھتی بھی نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچہ کی حالت بدتر ہو رہی ہے۔

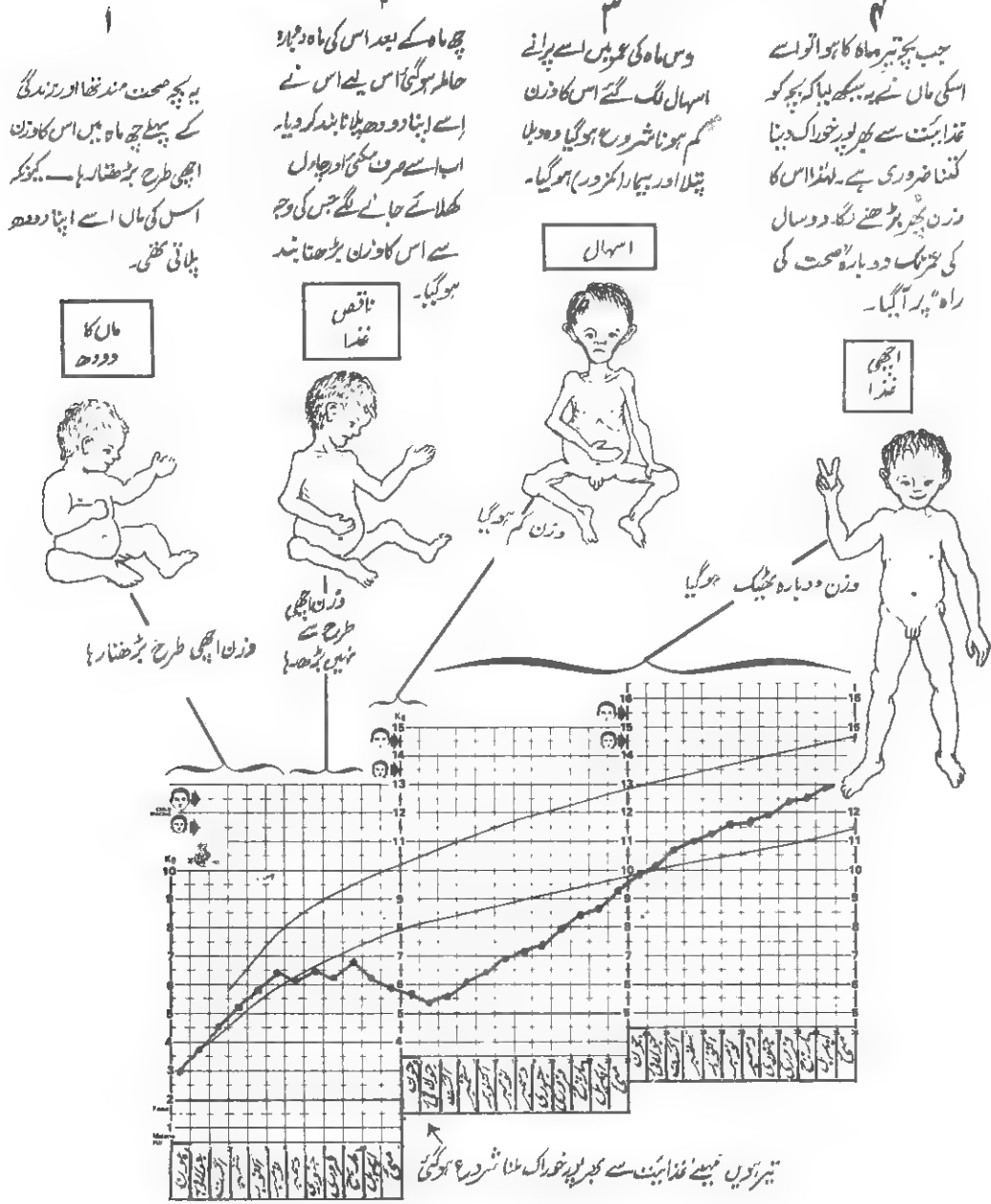


کم وزن یا سست تغذیہ کے شکار
بچہ کا مثالی چارٹ



اوپر کی طرح کے چارٹ والا بچہ قابل نشوونما طور پر ناقص غذا یافتہ ہے۔ شاید اسے غذائیت سے بھرپور خوراک ملانی نہیں دی گئی یا اسے تپ دق یا ملیریا جیسی کوئی پرانی بیماری ہے۔ یا وہ دونوں کالیفیت میں مبتلا ہے جب تک اس کا چارٹ یہ نہ دکھائے کہ اس کا وزن بڑھ رہا ہے اور وہ پھر صحت کی طرف آگیا ہے اسے سب سے زیادہ غذائیت بخش خوراک دی جانی چاہیے دوا اگر ممکن ہو تو اسے بار بار کارکن صحت کے پاس لے جایا جانا چاہیے۔

بچہ کی ترقی ظاہر کرنے والا "صحت کی راہ" کا مثالی چارٹ



چھ ماہ کی عمر میں اس کا دودھ پھر ٹھیک گیا

۱۲ ماہ کی عمر میں اسہال لگ گئے

”صحت کی راہ“ کے چارٹ بڑے ضروری ہیں۔ ان سے ماؤں کو پتہ چلتا ہے کہ کب ان کے بچوں کو غذا ایست سے بھرپور خوراک اور خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مدد سے کارکنان صحت بچے اور اس کے خاندان کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ ان سے ماں کو بھی اپنی بہتر کارکردگی کا پتہ چلتا ہے۔

دیگر ابواب میں مذکور بچوں کے مسائل کی نظر ثانی۔

اس کتاب کے دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بچوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں پر عام مسائل اور امراض کی مختصر سی نظر ثانی کی جا رہی ہے۔ ہر مسئلہ اور مرض کی مفصل معلومات حاصل کرنے کے لیے مذکورہ ابواب دیکھیں۔
نومولود بچوں کی خاص دیکھ بھال نگہداشت اور مسائل کے لیے ایسواں باب پڑھیں۔

یاد رکھیں؛

بچوں کے امراض بہت جلد تشویشناک شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو مرض کسی بالغ شخص کو شدید نقصان پہنچانے یا مارنے کے لیے کئی دن یا ہفتے لگا دیتا ہے، وہی مرض بچے کے لیے چند گھنٹوں کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا امراض کی ابتدائی نشانیوں کو پہچاننا اور متعلقہ مرض کا فوراً علاج کرنا بہت ضروری ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذا یافتہ ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض بچے اس لیے ناقص غذا یافتہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ چاول، مکئی، کیلے وغیرہ جیسی نشاستہ دار خوراکیں تو بہت کھاتے ہیں، مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیات جیسی نرساز اور حفاظتی خوراکیں کافی نہیں کھاتے۔
بچوں کی خوراک سے متعلق مزید تفصیلات کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

یہ دونوں بچے ناقص غذا یافتہ ہیں

تشویشناک حالت



- افسردہ
- کم وزن
- (سوجن کے سبب وقتی طور پر وزن بڑھ بھی سکتا ہے)
- کالے دجے
- اثرنی (چھلتی) جلد
- کھلے زخم
- سو جے ہوئے پاؤں

معمولی حالت



- چھوٹا
- کم وزن
- بڑا شکم (پیٹ)
- پیٹے بازو
- پتلی ٹانگیں

ناقص غذائیت کے سبب بچے کئی مختلف مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں مثلاً

ناقص غذائیت کی تشویشناک حالت میں

- وزن میں بہت کم اضافہ یا بالکل اضافہ نہ ہونا
- پاؤں کی سوجن
- (بعض اوقات چہرہ بھی سوج جاتا ہے)
- سیاہ داغ "رگڑیں" یا کھلے ناسور جن پر سے جلد اترے (یا پھل جائے)
- بالوں کا کم ہو جانا یا جھڑنا
- ہنسنے، کھیلنے کو جی نہ چاہنا
- منہ کے اندر ناسور
- ذہنی پسماندگی
- اندھا بین

ناقص غذائیت کی معمولی حالت میں

- نشوونما میں کمی
- شکم کی سوجن
- دبلا جسم
- مچھوکہ رنگ
- کمزوری
- زردی (خون کی کمی)
- مٹی کھانے کی خواہش (انیمیا یعنی خون کی کمی)
- باچھوں کے ناسور
- زکام اور دیگر عفونتوں کا بار بار ملنا

○ شبکوری ○ آنکھوں کی بے آبی (خشکی)
 ”تراوی خشک“ سو تغذیہ (ناقص غذائیت) کا موازنہ، وجوہات اور روک تھام بائیں باب میں مذکور ہیں۔

ناقص غذائیت کی نشانیاں عموماً کسی شدید مرض مثلاً اسہال یا خسروہ وغیرہ کے بعد دیکھی جاتی ہیں۔ بیماری میں مبتلا اور بیماری کے بعد رو بصحت ہوتے بچے کو تندرست بچے کی نسبت غذائیت سے بھرپور زیادہ خوراک دی جانی چاہیئے۔

ناقص غذائیت (سو تغذیہ) کی روک تھام اور علاج کے لیے اپنے بچوں کو کافی مقدار میں نرساں اور حفاظتی خوراکیں (مثلاً دودھ، انڈے، گوشت، پھل، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبز یا پتے والی سبزی) کھلا دیں۔

اسہال اور پچیس



(مزید تفصیلات کے لیے تیرا ہواں باب دیکھیں)
 اسہال میں مبتلا بچوں کو سب سے بڑا خطرہ ناپیدگی کا ہوتا ہے خصوصاً جب ساتھ فے بھی آرہی ہو۔ جسم کا بیشتر پانی ضائع ہو رہا ہوتا ہے لہذا انہیں جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
 (تیرا ہواں باب دیکھیں)۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیرہو تو اسے ماں کے دودھ کے ساتھ سب سے پہلے جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب بھی پلائیں۔
 اسہال میں مبتلا بچوں کو دوسرا بڑا خطرہ ناقص غذائیت کا ہے۔ جلدی بچہ کھانا کھانے کے قابل ہو جاتے اسے مقوی غذا کھلائیں۔



بخار

(دیکھیں دسواں باب)
 بخار فے بچوں میں باسانی دورے یا دماغی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ بخار کو فوری طور پر جہاں ڈاکٹر نہیں

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

اگر گھر میں کسی ایک بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں تو سارے کنبہ کا علاج کر دیا جانا چاہیے۔
کرموں سے لگنے والی عفونتوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچوں کو،

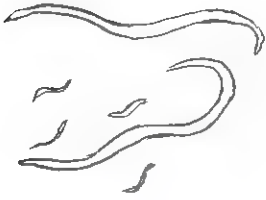
• صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کرنا چاہیے۔

• پاخانہ (ٹٹی خانہ) استعمال کرنا چاہیے۔

• تنگے پاؤں ہرگز نہیں پھرنا چاہیے۔

• کچا یا نیم پکا ہوا گوشت ہرگز نہیں کھانا چاہیے

• صرف ابلا سوا اور صاف پانی پینا چاہیے۔



جلدی مسائل

(پندرہواں باب دیکھیں)

بچوں کے عام ترین جلدی مسائل مندرجہ ذیل ہیں:

• خارش

• عفونت زدہ ناسور اور ایچی ٹائیکو (Impetigo)

• داد اور دیگر فنگس عفونتیں۔

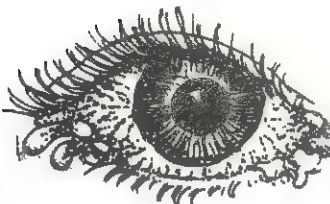
جلدی مسائل کی روک تھام کے لیے صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کریں:

• بچوں کو اکثر نہلائیں۔ نیز انہیں جوڑوں سے پاک رکھیں۔

• کھٹل، جوڑوں اور خارش پر قابو پائیں۔

• جن بچوں کو خارش، داد، جوڑیں اور عفونت زدہ ناسور ہوں انہیں دوسرے تندرست

بچوں کے ساتھ کھیلنے یا سونے نہ دیں۔ ان کا فوراً علاج کروائیں۔



لال آنکھ (اشوب چشم)

روزانہ چار بار آنکھ کے پچھلوں کے اندر آنکھوں کی

کوئی جراثیم کش دوا ڈالیں۔ لال آنکھ والے بچے کو دوسرے

بچوں سے الگ رکھیں۔

بچوں کو ساتھ کھیلنے اور سونے نہ دیں۔ اگر بچہ کی آنکھ چند دنوں میں ٹھیک نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔



نزله اور زکام

زکام، ناک بہنا، معمولی بخار، کھانسی رگلے کی خرابی، اور بعض اوقات اسہال بھی، بچوں کے عام مسائل ہیں شامل ہیں۔ تاہم یہ تشویشناک نہیں۔

ان کا علاج اسپیرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) اور وافر مقدار میں مائع پینے سے کریں۔ جو بچے بستر میں رہنا چاہیں انہیں آرام سے لیٹے رہنے دیں۔ اچھی خوراک اور کافی پھل پچوں کے زکام کی روک تھام اور علاج میں مدد ثابت ہوتے ہیں۔ پنسیلین، ٹیسٹراسائیکلین، اور دیگر جراثیم کش ادویہ زکام یا نزله کے علاج کے لیے بے فائدہ ہیں۔ زکام کے لیے کسی ٹیکے کی ضرورت نہیں۔

اگر زکام میں مبتلا بچہ تیز بخار میں مبتلا ہو جائے اور اس کے سانس اٹھنے اور نیند نہ آجائیں یعنی وہ بہت بیمار ہو جائے تو یہ ٹونیکا شروع بھی ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں امیجے جراثیم کش ادویات دی جانی چاہیں۔ کانوں کی عفونت اور گلے کی خرابی کا بھی معائنہ کریں۔

بچوں کی صحت کے وہ مسائل جو دیگر ابواب میں بیان نہیں کیے گئے۔



کان درد اور کان کی عفونت

چھوٹے بچوں میں کان کی عفونت عام پائی جاتی ہیں۔ اکثر اوقات زکام یا ناک بند ہو جانے کے چند دن بعد عفونت شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ کو بخار ہو جاتا ہے اور وہ اکثر روتا اور سر کے پہلو کو ٹکتا ہے۔ بعض

اوقات تو کان میں پیپ بھی نظر آتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو بعض اوقات کان کی عفونت کے سبب اسہال لگ جاتے ہیں۔ لہذا اگر بچہ بخار اور اسہال میں مبتلا ہو تو اس کے کانوں کا معائنہ ضرور کریں یا کرائیں۔

علاج

- کان کی عفونت کا جلد علاج بہت ضروری ہے۔ اُسے پینسلین (Penicillin) یا سفادائی زین (Sulfadiazine) جیسی کوئی جراثیم کش دوا کھلائیں۔ تین برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے امپی سیلین (Ampicillin) بہتر کام کرتی ہے۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیلینوفین بھی دی جاسکتی ہے۔
- کان کی مساری پیپ کو روٹی کے ساتھ احتیاط سے صاف کریں۔ تاہم کان میں روٹی، پتوں یا کسی اور چیز کا ڈاٹ نہ لگائیں۔
- جن بچوں کے کان سے پیپ بہہ رہی ہو انہیں باقاعدہ نہانا چاہیے لیکن ٹھیک ہونے کے بعد انہیں کم از کم دو ہفتے تک نیرنا یا غوطے نہیں لگانے چاہئیں۔

روک تھام

- نزلے اور زکام کے دوران اپنے بچوں کو ناک سنکنے کی بجائے ناک صاف کرنا سکھائیں۔
- ننھے بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ اگر بوتل سے دودھ پلانا ضروری ہو تو بچے کو پینٹ پر لیٹ کر دودھ نہ پینے دیں کیونکہ اس طرح دودھ ناک کے ذریعے اوپر جا کر کان کی عفونت کا سبب بن سکتا ہے۔
- اگر بچہ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو ٹمپن قطرے ناک کے ذریعے اوپر کھینچیں (سرکین ریزر تیرہویں باب میں بیان کردہ طریقہ کے مطابق ناک میں سے سناٹ نکالیں)۔

کان کی نالی کی عفونت

کان کے اندر جانے والی نالی یا سوراخ کی عفونت کا پتہ لگانے کے لیے کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر اسی طرح کرنے سے درد ہو تو کان کی نالی عفونت زدہ ہے۔ روزانہ تین یا چار بار کان میں سرکہ ملے ہوئے پانی کے قطرے ڈالیں۔ ایک چمچ ابلے ہوئے پانی میں ایک چمچ سرکہ ملائیں۔

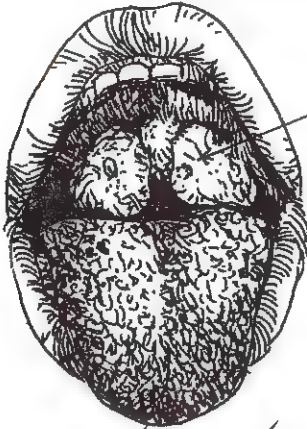
اگر بخار یا پیپ بھی ہو تو کوئی جراثیم کش دوا بھی استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گلے کی خرابی اور متورم لوزنات

یہ امراض عموماً زکام سے شروع ہوتے ہیں۔ بچہ کا حلق سرخ ہو جاتا ہے اور گلے وقت

اسے سخت درد ہوتا ہے۔ لوزنات (Tonsils)



بڑے اور پُر درد ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں سے بیسپ بھی رستی ہے (لوزنات دو لمفائی گلیڈز ہیں جو حلق کے پیچھے دونوں اطراف میں ڈھلیوں کی مانند نظر آتی ہیں)۔ بخار ۴۰° فہرہ تک پہنچ سکتا ہے۔

علاج

- خوب گرم نمکین پانی سے غرارے کریں (ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا چم نمک ڈالیں)
- درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیمینوفین کی گولیاں کھائیں۔
- اگر درد اور بخار اچانک شروع ہوں یا تین دن سے زائد مدت تک رہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

گلے کی خرابی اور گٹھیاوی بخار کا خطرہ

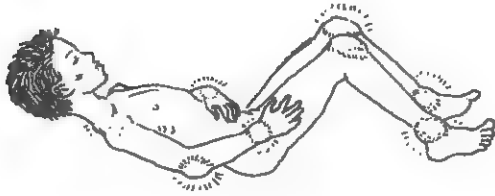
زکام اور نزلے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گلے کی خرابی کے لیے جراثیم کش ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ غرارے کریں اور اسپرین کھائیں، یہی اس کا علاج ہے۔

تاہم گلے کی مخصوص خرابی 'سٹریپ تھروٹ' (Strep throat) کا علاج پینسلین سے کیا جانا چاہیئے۔ یہ مرض بچوں اور نوجوانوں میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ 'سٹریپ تھروٹ' عموماً اچانک گلے کی شدید خرابی اور بخار کے ساتھ، اور اکثر زکام اور کھانسی کی نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہو جاتی ہے۔ منہ کا پچھلا حصہ اور لوزنات سرخ ہو جاتے ہیں اور جہڑوں کے پیچھے کی لمفائی گلیڈز سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

دس دن تک پینسلین دیں۔ اگر پینسلین جلد دی جائے اور دس دن تک جاری رکھی

جہاں ڈاکٹر نہیں

جائے تو گٹھیاوی بخار کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دیگر تندرست اس مرض میں مبتلا بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے الگ کھانا کھانا اور سونا چاہیے تاکہ انہیں اس مرض سے بچایا جاسکے۔



گٹھیاوی بخار

یہ بچوں اور نوجوانوں کا مرض ہے جو گھوما "سٹرپ تھروٹ" کے ایک سے تین ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔

خاص نشانیوں (عام طور پر مندرجہ ذیل میں سے تین یا چار موجود ہوتی ہیں)

- بخار
- جوڑوں کا درد، خصوصاً کلاہتوں اور ٹخنوں میں۔ مگر بعد ازاں گھٹنوں اور کونہیوں میں بھی درد ہونے لگتا ہے۔ جوڑ سوج کر اکثر اوقات گرم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔
- جلد کے نیچے ٹیڑھی اور سرخ لکیریں یا گلیٹیاں۔
- زیادہ تشویشناک حالتوں میں، کمزوری، سانس پھولنا اور بعض اوقات دل کا دورہ شامل ہوتے ہیں۔

علاج

- اگر گٹھیاوی بخار کا شبہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملے۔ دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔
- کافی مقدار میں اسپرین کھائیں۔ بارہ برس کا بچہ روزانہ ۳۰۰ ملی گرام کی دو یا تین گولیاں دن میں چھ مرتبہ کھا سکتا ہے۔ پیٹ درد سے بچنے کے لیے یہ گولیاں دودھ یا مٹھوڑے سے میٹھے سوڈے کے ساتھ کھائیں۔ اگر کان بچنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کر دیں۔
- پنسلین کی ۱۰۰،۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں کی گولیاں کھائیں۔ دس دن تک روزانہ چار بار ایک ایک گولی کھائیں۔

روک تھام

- گٹھیاوی بخار کی روک تھام کرنے کے لیے "سٹرپ تھروٹ" کا علاج جلد از جلد پنسلین سے کریں۔ اس علاج میں دس دن تک باقاعدہ پنسلین کھانا شامل ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ گٹھیا دی بخار کی واپسی اور دل کے مزید نقصان کی روک تھام کے لیے جس بچہ کو ایک بار گٹھیا دی بخار ہوا اسے چاہیے کہ گلے کی خرابی کی پہلی نشانی پر ہی دس دن تک پینسلین کھائے۔ اگر بچہ میں دل کے نقصان کی نشانیاں پہلے سے موجود ہوں تو اسے باقاعدہ پینسلین کھانی چاہیے۔ شاید اسے باقی زندگی کے ہر مہینے بنزاتھین (Benzathine Penicillin) کے ٹیکے لگوانے پڑیں۔ کسی تجربہ کار کارکن صحت ہارڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کریں۔

بچپن کے متعدی امراض

لاکڑا کا کڑا



یہ معمولی دائرہ سی مرض بچوں میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انہیں کسی دوسرے لاکڑا کا کڑا میں مبتلا بچہ کے پاس لایا جاتا ہے۔ مرض عموماً ایسے واقع کے دو تین مہینے بعد شروع ہوتا ہے۔

نشانیاں



○ دھبے



○ چھالے

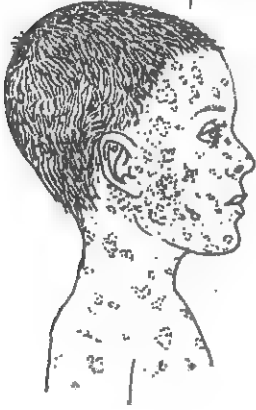


○ پیڑیاں (کھرنڈ)

پہلے پہل سرخ رنگ کے بہت سے دھبے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان میں بڑی خارش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے چھالوں یا پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو پھیٹ کر پیڑیاں بن جاتی ہیں۔ یہ دھبے عموماً دھڑ سے شروع ہوتے ہیں اور بعد ازاں چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ دھبے، چھالے اور پیڑیاں بیک وقت بھی موجود ہو سکتی ہیں۔ عموماً معمولی بخار ہوتا ہے۔

علاج: بخار ایک ہفتے میں ختم ہو جاتی ہے۔ روزانہ بچہ کو گرم پانی اور صابن سے نہلائیں۔ جہاں ڈاکٹر نہیں

خارش کم کرنے کے لیے جی کے آٹے کو پانی میں ابالیں۔ اس پانی کو نتھار کر اس میں کپڑا جھگو
جھگو کر خارش کے مقام پر رکھیں۔ انگلیوں کے ناخن تراش کر ہمت چھوٹے کر دیں۔
اگر پیڑیاں عفونت زدہ ہو جائیں نوان پر جنشن و آلت یا کوئی اور جراثیم کش دوا لگائیں۔



خسرہ

خسرہ ایک شدید دائری عفونت ہے جو خصوصاً نافص غذا
یا فتنہ اور تب و ثقی میں مبتلا بچوں کے لیے خطرناک ہے۔ خسرہ
میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دس دن بعد یہ مرض شروع
ہو جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی نشانیاں بخار، ناک بہنا، سرخ
اور دکھتی آنکھیں اور کھانسی ہیں۔

بچہ منواتر زیادہ بیمار ہوتا جاتا ہے۔ اس کا منہ دکھتا ہے اور اسے اسہال بھی لگ سکتے

ہیں۔

دو تین دن بعد منہ میں ناک کے دانوں کی طرح دجھے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایک دو
دن کے بعد سرخ دانے بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ یہ پہلے کانوں کے پیچھے اور پھر گردن
پر، اور پھر چہرے اور دھڑیر اور بالآخر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں۔ سرخ دانے
نکلنے کے بعد بچہ ٹوٹا ہوا ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ سرخ دانے تقریباً پانچ دن تک رہتے ہیں۔

علاج

- بچہ کو لیٹر پر لٹائے رکھیں۔ اسے دافرقہ اریس مالتات پلائیٹ اور غذائیت سے بھر پور
خوراک کھلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ نہ پنی سکے تو اسے ماں کا دودھ حقج کے ذریعے پلائیں۔
- بخار اور بے آرامی دور کرنے کے لیے ایسٹامینوفین یا اسپیرین کھلائیں۔
- اگر کان میں درد شروع ہو جائے تو کوئی جراثیم کش دوا دیں۔
- اگر ٹونیا یا دماغ کی تھلیوں کے ورم کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں یا اگر کان یا سپیٹ میں شدید
درد شروع ہو جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

خسرے کی روک تھام

خسرے میں مبتلا بچوں کو دوسرے تندرست بچوں سے دور رکھنا چاہیے۔ ناش خدایت یافتہ، تپ و ق یا کسی اور پرانے مرض میں مبتلا بچوں کو خسرے سے بچانے کی خصوصی کوشش کریں۔ خسرے والے گھر میں دوسرے گھروں کے صحت مند بچوں کو نہیں جاتا چاہیے۔ اگر خسرے والے گھر میں بھی تمام بچوں کو خسرہ نہ نکلا ہو تو انہیں دس دن تک سکول یا دوکان پر نہیں جاتا چاہیے۔ اس کا مقصد دوسرے بچوں کو اس مرض سے بچانا ہے۔

خسرے کے باعث بچوں کی اموات کی روک تھام کرنے کے لیے صوبے کے منقوی اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیں۔ اپنے بچوں کو آٹھ سے چودہ ماہ کی عمر میں خسرے کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

German Measles

”چھوٹی ماما“ یعنی جرمن میزلز

چھوٹی ماما خسرے کی طرح شدید نہیں ہوتی۔ یہ صرف تین یا چار دن تک نہ ہتی ہے۔ اس کے سرخ دانے معمولی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات گردن اور سر کے پیچھے کی لمفائی گتلیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

بچہ کو بستری میں رہنا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو اسے اسپرین کھلائیں۔ اگر عورت کو حمل کے پہلے تین مہینوں میں ماما نکل آئے تو اس کا بچہ ناقص اور شہکل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جن حاملہ خواتین کو کبھی چھوٹی ماما نہ نکلی ہو یا جنہیں پتہ نہ ہو کہ آیا انہیں چھوٹی ماما نکلی ہے یا نہیں، انہیں چھوٹی ماما میں مبتلا بچوں سے دور رہنا چاہیے۔

Mumps

کینپیرے

کینپیروں میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دو یا تین دن بعد اس کی مرض کی ابتدائی نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی ابتدائی نشانیاں مندرجہ ذیل ہیں :

جہاں ڈاکٹر نہیں



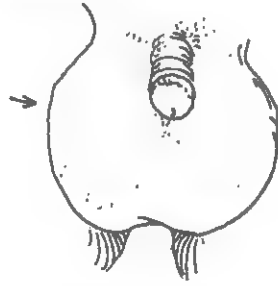
- ۱۔ بخار
 - ۲۔ کھانا کھاتے وقت یا دلیسے ہی منہ کھولتے وقت درد
- دردن بعد کی نشانی:
پہلے ایک اور پھر دوسری کینڈی کے نیچے نرم سی سوجن ہو جاتی ہے۔

علاج:

سُوج تقریباً دس دن میں، بغیر کسی دوا کے خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ درد اور بخار کے علاج کے لیے اسپرین کھائی جاسکتی ہے۔
بچہ کو نرم اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیے اور اس کا منہ صاف ستھرا رکھیں۔

پہچیدگیاں

بالغوں اور گیارہ برس سے زائد عمر کے بچوں میں پہلے ہفتے کے بعد پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔
نیز مردوں کے خیمے اور خواتین کی چھانیاں سوج کر شاید درد ہونے لگیں۔ ایسی سوجن اور درد کو کم کرنے کے لیے سوجے ہوئے حصے پر برف کی تھیلیاں یا ٹھنڈے پانی میں مچھلے ہوئے کپڑے رکھے جاسکتے ہیں



اگر دماغ کی تھلیوں کے درم (Meningitis) کی نشانیاں ظاہر ہوں تو طبی امداد حاصل کریں۔



Whooping Cough

کالی کھانسی

اس مرض میں مبتلا بچے کے پاس آنے کے ایک یا دو ہفتے بعد یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ کالی کھانسی بھی زکام کی طرح، بخار، بہتی ہوئی ناک اور کھانسی سے شروع ہوتی ہے۔

دو ہفتے بعد کھانسی مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے

جہاں واکٹر نہیں

بچہ سانس لیے بغیر کئی بار کھانستا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے حلق میں سے بلغم کا ایک سدہ باہر نکلتا ہے۔ اور یوں ہوا دوبارہ بڑی تیزی کے ساتھ اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ کھانسنے وقت ہوا کی کمی کے سبب اس کے ناخن اور ہونٹ نیلے بھی پڑ سکتے ہیں۔ شدید کھانسی کے بعد شاید وہ تپ بھی کر دے۔ تاہم کھانسی کے حملوں کے دور ان بچہ کافی صحت مند لگتا ہے۔

کالی کھانسی عموماً تین مہینے یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک لاحق رہتی ہے۔ کالی کھانسی ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔ (مذا بچوں کو اس کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ چونکہ ننھے بچوں میں کالی کھانسی کے دور ان وہ مخصوص آواز نہیں نکلتی (جو بڑوں میں ہوتی ہے) اس لیے ننھے بچوں میں کالی کھانسی کی تشخیص مشکل ہوتی ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں کالی کھانسی کا مرض پھیلا ہوا ہو اور آپ کے ننھے بچے کو کھانسی کے دوڑے پڑیں جس سے اس کی آنکھیں سوج کر بڑی ہو جائیں تو فوراً اپنے بچہ کا کالی کھانسی کے طور پر علاج کریں۔

علاج

- کالی کھانسی کے ابتدائی مراحل میں اس سے پہلے کہ مخصوص کلوگیر جینین شروع ہوں (ارتھروماکسین Erythromycin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) یا ایپیسیلین (Ampicillin) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ کلورام فینیکول (Chloramphenicol) بھی مفید تو ہے، مگر یہ خطرناک ہو سکتی ہے۔ دوائی کی صرف تجویز کردہ خوراک استعمال کریں۔ چھ ماہ کے عمر کے بچوں کا علاج پہلی نشانی پر ہی کرنا خصوصاً ضروری ہے۔
- کالی کھانسی کی شدید حالتوں میں فینوباربٹال (Phenobarbital) مفید ہو سکتی ہے خصوصاً اگر کھانسی کی وجہ سے بچہ سو نہ سکتا ہو یا اگر اسے تشنج کے دورے پڑتے ہوں۔
- وزن کی کمی اور ناقص غذائیت سے بچنے کے لیے بچے کو غذائیت سے بھرپور خوراک ملنی چاہیے۔ تپے کرنے کے بعد بچہ کو فوراً کھانا کھلائیں۔

پیشید گیاں،

کھانسی کی وجہ سے آنکھ کے سفید حصے میں گاڑھے سرخ رنگ کا جریان خون ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔ تاہم اگر تشنج، غوٹیا یا دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیاں

پیدا ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

اپنے بچوں کو کالی کھانسی سے بچائیں!
دوماہ کی عمر میں انہیں حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں!



خناق Diphtheria

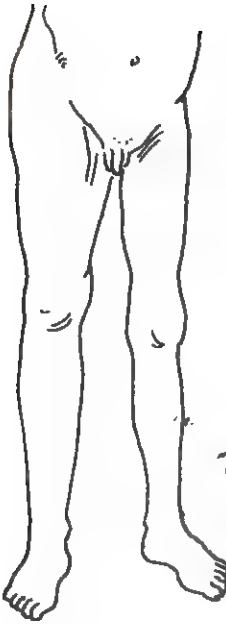
خناق بھی زکام کی طرح، بخار، سر درد اور گلے کی خرابی سے شروع ہوتا ہے۔ حلق کے پچھلے حصے میں یا بعض اوقات ناک میں یا ہونٹوں پر ایک پیسلی سرمئی رنگ کی جھلی سی بن جاتی ہے۔ بچہ کی گردن سوج جاتی ہے۔ اور اس کی سانس میں سے بدبو آتی ہے۔ اگر آپ کو شبہ ہو کہ بچہ کو خناق ہے تو:

- بچے کو دوسروں سے الگ کسی کمرے میں بستر پر لٹادیں۔
- فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ خناق کا ایک خاص ترقیاتی ہے۔
- بڑے بچوں کو ... و ... (چار لاکھ) اکائیوں کی ایک گولی دن میں تین بار کھلائیں۔
- گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اسے غرارے کر دلائیں۔
- اسے سانس کے ذریعے آبی بخارات اندر کھینچنے کو کہیں۔ یہ عمل کسی بار یا مسلسل کریں۔
- اگر بچے کا دم کھٹنے لگے یا اگر وہ نیلا پڑنا شروع ہو جائے تو اپنی انگلی کے گرد ایک صاف ستھرا کپڑا لپیٹ کر اس کے حلق سے وہ جھلی اتارنے یا نکالنے کی کوشش کریں۔
- خناق ایک خطرناک مرض ہے۔ تاہم ڈی۔ پی۔ ٹی کے حفاظتی ٹیکے سے اس کی پوری پوری روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

بچوں کا فالج (اورم خناق) Infantile Paralysis

جہاں واکٹر نہیں

بچوں کا فالج عموماً دوسال سے کم عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔
یہ دائرہ سی عفونت بھی زکام کی طرح، بخار، نئے اور عضلات کے
د کھنے سے شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو یہی کچھ ہوتا ہے مگر بعض
اوقات جسم کا ایک حصہ کمزور یا مفلوج ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ایک یا
دونوں ٹانگیں مفلوج ہو جاتی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ مفلوج ٹانگ
پتلی ہو جاتی ہے اور دوسری تندرست ٹانگ کی طرح نہیں بڑھتی۔



علاج:

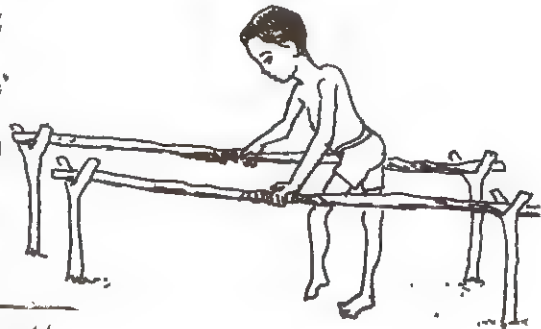
مرض شروع ہو جانے کے بعد کوئی دوا بھی فالج دور نہیں کر سکتی۔
جراثیم کش ادویات اس کے لیے بے فائدہ ہیں۔ درد کم کرنے کے
لیے اسپیرین یا ایسٹیمینوفین استعمال کریں۔ بچہ در و عضلات کو سکون
پہنچانے کے لیے گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔

روک تھام

پیارے بچہ کو دوسرے بچوں سے الگ کسی کمرے میں رکھیں۔ مرض میں مبتلا بچہ کو چھوئے
کے بعد ماں کو ہر بار ہاتھ دھونے چاہئیں۔ فالج کی بہترین حفاظتی تدبیر فالج کے خطرات ہیں۔

دو تین، اور چار ماہ کی عمر میں بچوں کو
فالج کی حفاظتی دوا کے قطرات ضرور دلوائیں!

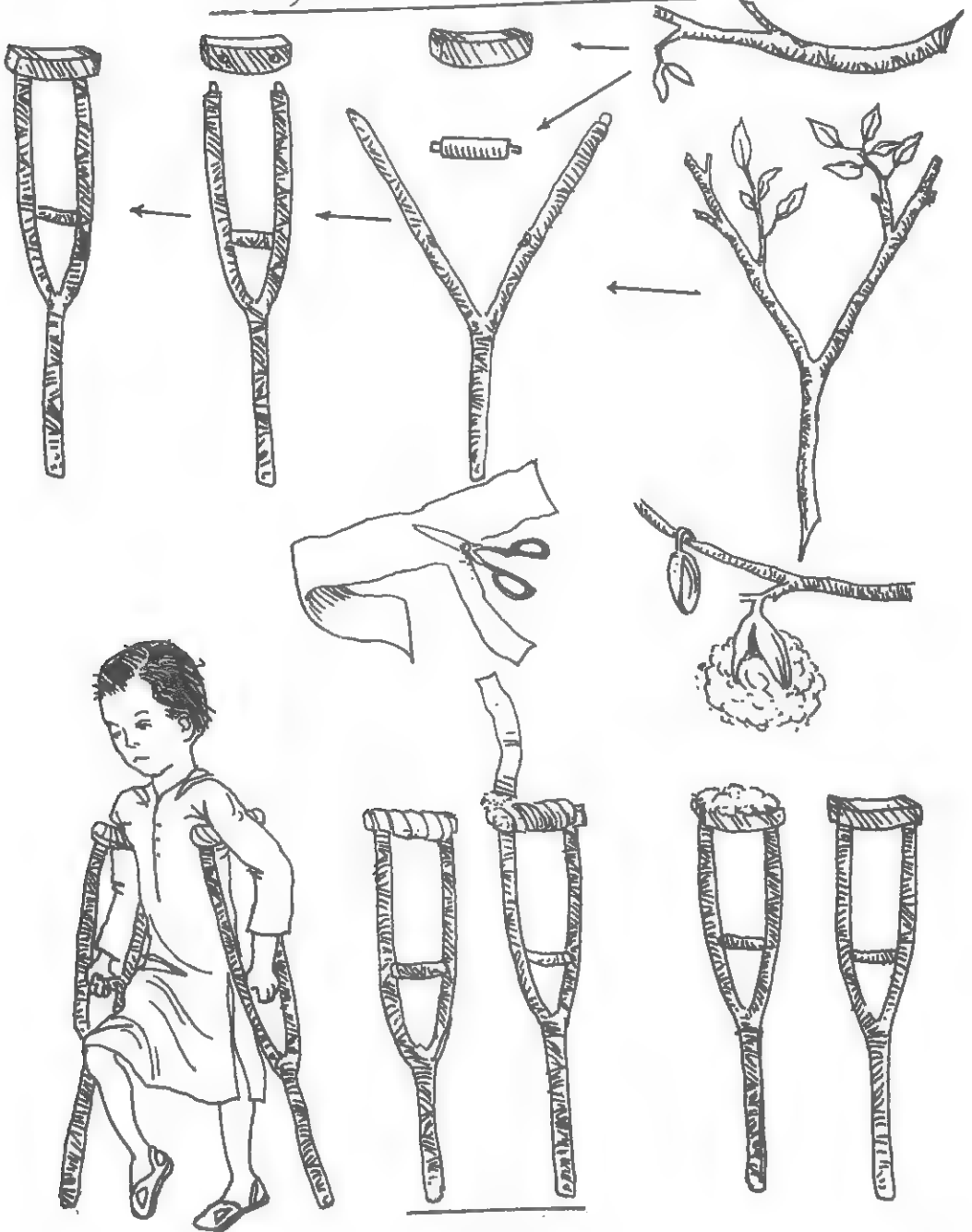
فالج کی وجہ سے لٹھے ہو جانے والے بچہ کو
غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز
اسے اپنے باقی عضلات کو مضبوط بنانے کے
لیے ورزشیں کرنی چاہئیں۔ پہلے سال کے
دوران کچھ قوت بحال ہو سکتی ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

جبئی جلدی بچ چلنا سیکھ سکے اسے چلنا سکھائیں۔ سہارے کے لیے پہلے اس طرح
سے دو بانس لگائیں۔ پھر جب بچہ کی کچھ قوت بحال ہو جائے تو اسے بسا کھیاں بنادیں۔

سادہ پیسا کھیاں بنانے کا طریقہ



جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کے پیدائشی مسائل

اترا ہوا کو لھا

بعض بچوں کا پیدائش کے وقت کو لھا اترا ہوا ہوتا ہے۔ یعنی ٹانگ کو لھے کی ہڈی کے جوڑے سے باہر سر کی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ابتدائی احتیاط اور دیکھ بھال عمر بھر کے نقصان اور لنگڑے پن کی روک تھام میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی لیے پیدائش سے دس دن بعد تمام بچوں کا معائنہ کیا جانا چاہیے تاکہ معلوم ہو کہ کسی کا کو لھا اترا ہوا نہیں۔

۱۔ دونوں ٹانگوں کا آپس میں موازنہ کریں۔ اگر ایک کو لھا اپنی جگہ

سے اترا ہوا ہو تو اس میں مندرجہ ذیل نشانیاں ہونگی:

○ سر کے ہوتے کو لھے کی طرف بالائی ٹانگ جسم کے اس حصہ کو جزوی طور پر ڈھانپتی ہے۔

○ یہاں بہر تہیں کم ہوتی ہیں۔

○ ٹانگ چھوٹی دکھائی دیتی ہے یا کسی عجیب زاویہ پر مڑی ہوتی ہے۔

۲۔ بچے کی دونوں ٹانگیں پیر کر گھٹنوں کو

اور پھر انہیں یوں کھول دیں۔

اس طرح دوہرا کریں۔



اگر ٹانگیں اس طرح کھولنے پر ایک ٹانگ پہلے ٹھہر جائے یا اچھلے، یا اس میں سے ”کڑک“ کی آواز آئے تو اس کا مطلب بھی یہی ہے کہ کو لھا اترا ہوا ہے۔

علاج

بچہ سوتے وقت بکسوں کی مدد سے اس کے کلوٹ (سنگوٹ) کو بستر کے ساتھ تختی کر دیں۔

بچہ کے گھٹنے اوپر رکھیں؛ اس مقصد کے لیے کلوٹوں (سنگوٹ) کی موٹی تہ استعمال کی جاسکتی ہے۔



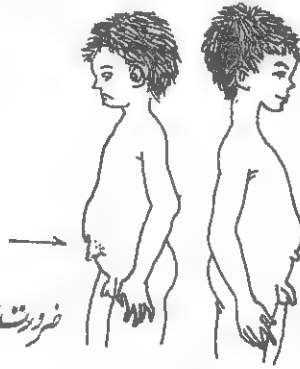
یا یوں کریں۔



جن علاقوں میں خواتین اپنے بچوں کو اپنے سر پر (پیٹھ) پر اس طرح اٹھاتی ہیں کہ ان کی ٹانگیں پھیلی رہیں، وہاں کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ناف کا قفق یعنی ناف کا ہرنیا (باہر نکلی ہوئی ناف) (”دھنی“) Umbilical Hernia

یہاں تک کہ ناف کا ایسا بڑا قفق (ہرنیا) خطرناک نہیں ہے۔ یہ عموماً خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر پانچ برس کی عمر کے بعد بھی یہ رہے تو جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ طبی مشورہ حاصل کریں۔



اس طرح باہر نکلی ہوئی ناف نقصان دہ نہیں ہے اس کے لیے کسی دوا یا علاج کی بھی ضرورت نہیں۔ شکم کے گرد کس کر کوئی کپڑا وغیرہ باندھنا بالکل فضول اور بے فائدہ ہے۔

یہاں ڈاکٹر نہیں

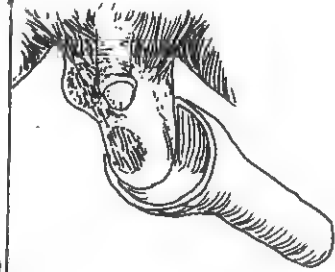
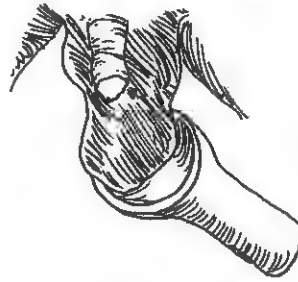
Hydrocele



سو جا ہوا خصیر یا فتق (فتق میں پانی پڑ جانا)

اگر بچہ کا فوط ایک طرف سے سو ج جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فوط میں رطوبت بھر گئی ہے۔ (فوط اس تھیلی کو کہتے ہیں جس میں خبیثے ہوتے ہیں) فوط کی سو جن کی وجہ فتق بھی ہو سکتی ہے۔ فتق سے مراد یہ ہے کہ آنت کا ایک حصہ پھسل کر فوط میں آ گیا ہے۔ اس کی صحیح وجہ معلوم کرنے کے لیے سو جن کے آر پار روشنی گزرا رہی ہے۔

اگر روشنی سو جن میں سے با آسانی گزرے اور روشنی اس میں سے با آسانی گزرے بعض اوقات فتق کی وجہ سے فوط کی بجائے فوط سے اوپر یا جاتے تو غالباً اس میں پانی پڑا نہ سکے اور بچہ کے کھانسنے یا رونے سے سو جن بڑھ جائے ہو جاتا ہے۔



آپ اس میں اور سو جی ہوئی تلخائی گلی میں انبیار کر سکتے ہیں کیونکہ رونے سے فتق سو ج جاتا ہے آرام سے لیٹنے کے ساتھ غائب ہو جاتا ہے۔

فوط میں یہ پڑا ہوا پانی عموماً کچھ دیر کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر یہ ایک سال تک ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بد نما بچے

بعض اوقات کسی بچے میں ذہنی طور پر ذہنی پسماندگی، بہرہ پن اور بد صورتی کا شکار ہوتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں۔ بعض اوقات بچہ کے جسم کا کوئی حصہ صحیح طور پر بنا نہیں ہوتا، یا اس کے جسم میں کوئی اور نقص ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ان چیزوں کا سبب معلوم نہیں کیا جاسکتا۔ ایسی صورت میں کسی کو مورد الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے۔ اکثر اوقات یہ واقعات اتفاقی ہوتے ہیں۔

۲۔ ہم بعض باتوں کی وجہ سے پیدائشی نقائص کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اگر والدین احتیاط سے کام لیں تو بچہ میں پیدائشی نقائص کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

۱۔ حمل کے دوران غذائیت سے بھرپور خوراک کی کمی بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کا سبب بن سکتی ہے۔

صحت مند بچے جننے کے لیے حاملہ عورت کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔
(گیارہواں باب دیکھیں)

۲۔ حاملہ عورت کی خوراک میں آئیوڈین کی کمی بچہ میں عقل کے موروثی فتور کا سبب بن سکتی ہے۔



بچہ کا چہرہ پھولا ہوا اور دیکھنے میں کند فہم لگتا ہے۔ اس کی زبان باہر نکلتی رہتی ہے اور شاید اس کے ماتھے پر بال اُگے ہوئے ہوں۔ ایسا بچہ کمزور ہوتا ہے، بہت کم کھاتا ہے، کم روتا ہے لیکن سوتا بہت زیادہ ہے۔ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بہرہ بھی ہو۔ وہ عام بچوں کی نسبت دیر سے بولنا اور چلنا شروع کرتا ہے۔

بچہ میں عقل کے موروثی فتور کی روک تھام کے لیے ماں کو حمل

کے دوران عام نمک کی بجائے آئیوڈین ملا ہوا نمک استعمال کرنا چاہیے۔ عقل کا موروثی فتور اگر آپ کو اپنے بچے میں عقل کے موروثی فتور کا شبہ ہو تو اسے فوراً ایسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جلدی اسے خاص دوا (Thyroid) ملے گی وہ انہی ہی جلدی زیادہ نارمل ہو جائے گا۔

۳۔ دوران حمل کثرتِ تبا کو اور شراب خوردی کے سبب بچے جسمانی طور پر چھوٹے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز وہ دیگر مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تبا کو اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں خصوصاً حمل کے دوران۔ اسی پر آپ کے بچے کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ پینتیس (۳۵) برس سے زائد عمر کی خواتین کے بچوں میں پیدائشی نقائص ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ امکانات ماں کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتے جاتے ہیں۔ منگولزم (Mongolism) اور ڈاؤن کا مرض (Down's syndrome) عموماً عمر رسیدہ ماؤں کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ ڈاؤن کا مرض بظاہر عقل کے موروثی فتور کی طرح ہی دکھائی دیتا ہے۔

اپنے خاندان کی منصوبہ بندی اس طرح سے کریں کہ پینتیس برس کی عمر کے بعد کوئی بچے پیدا نہ ہوں۔ (دیکھیں بیسواں باب)

۵۔ ماں کے رحم میں نشوونما پاتے ہوئے بچے کو بہت سی ادویات نقصان پہنچا سکتی ہیں اسلئے حمل کے دوران کم سے کم ادویات استعمال کریں اور وہ بھی صرف جن کے محفوظ ہونے کا پورا یقین ہو۔

۶۔ اگر والدین آپس میں بڑے قریبی رشتہ دار ہوں (مثلاً ماموں بھوپھی کے بچے)، تو بچوں کے ناقص اور ذہنی طور پر پسماندہ ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عام پیدائشی نقائص میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ٹیری یا بھیلے آنکھیں۔
- ہاتھوں یا پاؤں کی زائد انگلیاں۔
- مڑے ہوئے پاؤں۔
- کٹا ہوا ہونٹ یعنی منقسم ہونٹ
- پھٹا ہوا تالو (Cleft Palate)

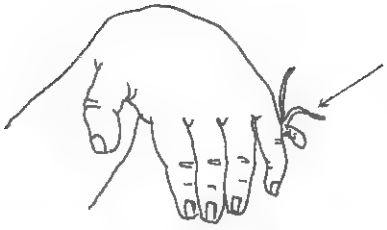
بچوں کو مندرجہ بالا ناقائص اور دیگر مسائل سے محفوظ رکھنے کی غرض سے قریبی رشتہ داروں میں شادی نہ کریں۔ اگر آپ کے ہاں ایک سے زیادہ ایسے بچے پیدا ہوں جن میں پیدائشی نقائص ہوں تو مستقبل میں بچے نہ پیدا کرنے کے متعلق سوچ بچار کریں۔ (خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق بیسواں باب پڑھیں)

اگر آپ کا بچہ پیدائشی نقص یا کسی اور بگاڑ (خرابی) کے ساتھ پیدا ہوا ہو تو اسے مرکب صحت میں لے جائیں۔

○ ٹیری آنکھوں کے لیے سولہواں باب دیکھیں۔

○ اگر ہاتھ یا پاؤں کی زائد انگلی بہت چھوٹی اور بغیر ہڈی کے ہو تو اس کے گرد کس کر

جہاں ڈاکٹر نہیں



کر دھاگہ باندھ دیں۔ بچوں یہ سوکھ کر چھڑ جائے گی۔
اگر یہ بڑی ہو یا اگر اس میں بڑی تھوڑی سے یوں ہی
رہنے دیں یا جراحی کے ذریعے کٹوا دیں۔



پیشے کے ساتھ



مراستہ پاؤں

○ اگر نوموود بچے کے پاؤں اندر کی طرف ٹرے
ہوئے یا کسی عجیب شکل کے ہوں تو انہیں بھیج شکل
میں لانے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا آسانی
سے کیا جاسکے تو روزانہ کسی بار کیا کریں۔
آہستہ آہستہ پاؤں ٹھیک ہو جائے گا۔
اگر آپ بچے کا پاؤں موڑ کر صحیح حالت
میں نہ لاسکیں تو اسے فوراً مرکز صحت میں
لے جائیں۔ جہاں اسکے پاؤں کو سانچوں میں
رکھا جاسکتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے ضروری ہے کہ پیدائش کے دو دن بعد ہی بچے کو
مرکز صحت لے جایا جائے۔



اگر بچہ کا ہونٹ یا منہ کے اوپر کا حصہ (تالو) منقسم ہوں تو
اسے دودھ پینے میں دقت آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے
چھچ یا پمپکاری سے دودھ پلایا جائے۔ جراحی کی مدد سے بچے کے
ہونٹ اور تالو بظاہر ٹھیک حالت میں لائے جاسکتے ہیں۔ ہونٹ
کی جراحی کے لیے چارے چھ ماد اور تالو کے لیے اٹھارہ ماد

بہترین عمر ہے

۴۔ بچہ جنائی کے دوران دشواریوں کے سبب بچہ کو دماغی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس
کے باعث بچہ کو تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔ اگر پیدائش کے وقت بچہ سانس لینے میں
سست ہو یا اگر اس کے پیدا ہونے سے پہلے دایہ نے ماں کو کسی آکسیٹوکسک Oxytocic
دوا کا ٹیکہ لگایا ہو تو نقصان کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بچہ جنائی کے لیے دایہ کے انتخاب میں احتیاط کریں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے اپنی

جہاں ڈاکٹر نہیں

دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

تشنج کے دوروں میں مبتلا بچہ

دماغی ادھرنگ

جس بچے کو تشنج کے دورے پڑتے ہوں اس کے چھٹے اکڑے ہوئے اور سخت ہوتے ہیں۔ اپنے پٹھوں پر اس کا قابو بہت کم ہوتا ہے۔ اس کا چہرہ، گردن، یا جسم مڑ جاتا ہے اور اس کی حرکت بھلے وار ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اس کی ٹانگوں کے اندرونی پٹھوں کے اکڑاؤ کی وجہ سے اس کی ٹانگیں قلیچی کی طرح ایک دوسری پر چڑھ جاتی ہیں۔



بیدارش کے وقت بچہ بھٹیک یا جھکا دکھائی دے سکتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم میں اکڑاؤ آتا ہے۔ ضروری نہیں کہ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہی ہو۔ تشنج کے ان دوروں کا سبب بننے والے دماغی نقصان کے علاج کے لیے کوئی دوا نہیں۔

تاہم بچہ کو خاص دیکھ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت پڑے ہو ٹانگوں یا پاؤں کے اکڑاؤ کی روک تھام کرنے کے لیے اترے ہوئے کو لھے اور مڑے ہوئے پاؤں والا علاج کریں۔

بچہ کی میچنے، کھڑا ہونے، اور بازی لگانے میں مدد کریں اور پھر اس باب کے پہلے حصہ میں مذکور طریقہ کے مطابق اسے چلنا سکھائیں۔ اس کی مدد کریں تاکہ وہ اپنا جسم اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ و دلوں زیادہ سے زیادہ استعمال کرے۔ سیکھنے میں اس کی مدد کریں۔ اگر اسے بولنے میں قوت بھی پیش آئے تو بھی اس کا فرہن اچھا ہو سکتا ہے۔ اگر مناسب مواقع فراہم کیے جائیں تو وہ بھی کوئی فن یا ہنر سیکھ سکتا ہے۔
اپنی مدد آپ کرنے میں اس کی مدد کریں۔

اپنے بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کی روک تھام کرنے کے لیے
خواتین کو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

۱۔ اپنے کسی قریبی رشتہ دار (مبیرے، چچیرے، بامبیرے بھائی) سے شادی نہ کریں۔

۲۔ حمل کے دوران بہترین خوراک کھائیں، گوشت، انڈے، پھل اور سبزیاں جنہی کھا سکیں، کھائیں۔

۳۔ عام نمک کی بجائے آہٹوڈین ملا ہوا نمک استعمال کریں۔ — خصوصاً حمل کے دوران۔

۴۔ تمباکو نوشی ہرگز نہ کریں۔

۵۔ دوران حمل ادویات سے پرہیز کریں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کی ضرورت حتمی ہو اور جن کا محفوظ ہونا یقینی ہو۔

۶۔ حمل کے دوران چھوٹی ماما (نصرہ) میں مبتلا لوگوں سے دور رہیں۔

۷۔ دایہ کا انتخاب نہایت احتیاط اور عقلمندی سے کریں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

۸۔ اگر آپ کے ایک سے زائد بچوں میں پیدائشی نقائص ہوں تو اور بچے نہ جنمیں (دیکھیں بیسواں باب، خاندانی منصوبہ بندی)۔

۹۔ پینتیس برس کی عمر کے بعد مزید بچے نہ جنمیں۔

زندگی کے پہلے مہینوں میں پس ماندگی
پیدائش کے وقت صحت مند پیدا ہونے والے بعض بچے اچھی طرح سے نشوونما نہیں لیتے۔
چونکہ وہ غذائیت سے بھرپور کافی خوراک نہیں کھاتے اس لیے وہ ذہنی طور پر پس ماندہ ہو جاتے
ہیں۔ زندگی کے پہلے مہینوں میں، باقی تمام زندگی کی نسبت دماغ بہت تیزی سے بڑھ رہا
ہوتا ہے۔ اس لیے نومولود بچے کی غذا بڑی اہم ہے۔ یاد رکھیں کہ بچہ کی بہترین غذا ماں کا
دودھ ہے۔

بچوں کو سکھانے میں مدد کرنا

نشوونما کے دوران بچہ کو کچھ سکھایا جاتا ہے وہ اسے جزوی طور پر سیکھ لیتا
ہے۔ سکول میں سیکھا ہوا علم اور ہنر بعد ازاں مزید سیکھنے میں مددگار ثابت ہو
سکتا ہے۔ بیشک سکول بڑی ضروری جگہ ہے۔
تاہم بچہ گھر پر، کھیتوں میں اور ادھر ادھر پھرنے سے بھی بہت کچھ سیکھتا
ہے۔ وہ دیکھنے، سننے، اور دوسروں کی نقل اتارنے سے بہت کچھ سیکھتا ہے،
وہ لوگوں کی بتائی ہوئی باتوں سے کم اور کاموں سے زیادہ سیکھتا ہے۔ بچہ کو بہت
سی اہم چیزیں — مثلاً ہمدردی، ذمہ داری، میل ملاپ سے رہنا وغیرہ
صرف اچھے نمونے سے ہی سکھائی جاسکتی ہیں۔

بچہ نئے نئے تجربوں سے سیکھتا ہے۔ بے شک وہ غلطیاں تو کرے گا۔
لیکن اسے خود کام کرنا سیکھا جائے۔ چھوٹی عمر میں بچے کو خطرات سے بچا کر
رکھیں۔ اسے کوئی ذمہ داری سونپ کر اس کے فیصلوں کی قدر کریں چاہے وہ
آپ کے فیصلوں سے مختلف ہی کیوں نہ ہوں۔

جب بچہ چھوٹا ہو تو وہ عموماً صرف اپنی ضروریات ہی پورا کرنے کے
متعلق سوچتا ہے۔ بعد ازاں وہ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے کام کرنے
میں پنہاں لذت خود دریا فت کرتا ہے۔ بچوں کی مدد بخوشی قبول کریں اور ان
کی حوصلہ افزائی میں بھی کوئی کسر باقی نہ چھوڑیں۔

جو بچے ڈرتے نہ ہوں، وہ بہت سے سوال پوچھتے ہیں۔ اگر والدین، اساتذہ کرام اور دیگر لوگ بچہ کے سوالات کا جواب صاف گوئی اور دیانت داری سے دیں یعنی جب انہیں خود کسی بات کا پتہ نہ ہو تو صاف صاف کہہ دیں کہ میں نہیں جانتا تو بچہ سوال پوچھتا رہے گا۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر اپنے معاشرے کو بہتر جگہ بنانے میں مددگار ثابت ہوگا۔



عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

اس باب کا بیشتر حصہ عمر رسیدہ لوگوں کے صحیح مسائل اور ان کی روک تھام کے بارے ہے۔
پہلے ابواب میں مفصل طور پر بیان کیے ہوئے صحت کے مسائل کا خلاصہ

بیماری کے مسائل



چالیس سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کو قریب کی اشیاء پر نظر نہ ہونے لگتا ہے۔ ان کی نظر میں صرف دور سے دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں (دور بین)۔ عینک سے عموماً فائدہ ہوتا ہے۔
چالیس برس سے زائد عمر کے ہر شخص کو سنر مونیا کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔ جس کسی میں بھی سنر مونیا کی نشانیاں ہوں اسے طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔
مونیا بند (Cataract) اور آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں سی نظر آنا (بڑھے نٹھے حرکت کرتے ہوئے نشان) بھی بڑھاپے کے عام مسائل ہیں۔

کمزوری، تھکان اور کھانے پینے کی عادت

بڑھا پے میں جوانی یاد آتی ہے کیونکہ عمر رسیدگی، کمزوری اور ناتوانی ہی کا نام ہے۔ لیکن اگر وہ اچھی خوراک نہ کھائیں تو اور بھی کمزور ہو جائیں گے۔ ہشک بوڑھے لوگ عموماً زیادہ نہیں کھاتے تو بھی انہیں روزانہ کچھ تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کھانی چاہئیں۔

پاؤں کی سوجن



بہت سی بیماریوں کی وجہ سے پاؤں کی سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن عمر رسیدہ لوگوں میں یہ اکثر ناقص دوران خون یا دل کی تکلیف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ درجہ چارے کچھ بھی ہو پاؤں کو اونچا رکھنا ہی بہترین علاج ہے۔ چلنے سے فائدہ تو ہوتا ہے لیکن زیادہ وقت پائوں میچے لٹکا کر بیٹھے یا کھڑے رہنے سے بھی گریز کریں۔ جب بھی ممکن ہو پاؤں کو اونچا رکھیں۔

ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم



یہ ناقص دوران خون یا اکثر پھولی ہوئی وریدوں کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات دیا بیٹس بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔ جو زخم ناقص دوران خون کا نتیجہ ہوں بڑی دیر کے بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔

زخم کو جتنا صاف رکھ سکیں رکھیں۔ اسے ابٹے ہوئے پانی اور ہلکے صابن سے دھوئیں اور

پٹی کو اکثر تبدیل کرتے رہیں۔ اگر عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو توئیں یا ب میں دی

گئی ہدایات کے مطابق علاج کریں۔

بیٹھتے یا سوتے وقت پاؤں اوپر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشاب کرنے میں دقت

جن عمر رسیدہ مردوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہو یا جن کا پیشاب قطروں کی صورت آہستہ آہستہ ٹپکے وہ غالباً بڑھے ہوئے غدہ مدی (Prostate gland) کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔

پرانی کھانسی



جو عمر رسیدہ لوگ بہت زیادہ کھاتے ہیں انہیں تنبا کو نوشی بند کر کے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔ اگر ان میں فوجانی کے وقت کبھی تپ دق کی علامات ظاہر ہوئی ہوں یا اگر ان کی کھانسی میں کبھی خون آیا ہو تو شاید انہیں تپ دق ہو۔

اگر کسی بوڑھے شخص کو ایسی کھانسی لگ جائے جس کے ساتھ سناہٹ یا سانس لینے میں تکلیف (دور) ہو یا اگر اس کے پاؤں سوج جائیں تو شاید اسے دل کی تکلیف ہے۔

گھٹیا وی وجع المفاصل (Rheumatoid Arthritis)

یعنی جوڑوں کا درد:



بہت سے عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ درد کم کرنے کے لیے:

- تکلیف دہ جوڑوں کو آرام کرائیں۔
- مقام درد پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے

کی گدیاں رکھیں۔ کوئی درد کی دوا کھائیں۔ جوڑوں کے درد کے لیے اسپرین بہترین دوا ہے۔ شدید حالت میں دن میں زیادہ سے زیادہ چھ مرتبہ میٹھے سوڈے، (Sodium Bicarbonate) دودھ یا کافی پانی کے ساتھ دو یا تین اسپرین کی گدیاں


کھائیں۔ اگر کان بجھنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کوئیں۔
 ○ درد والے جوڑوں کو جس قدر بھی حرکت میں رکھا جائے بہتر ہے۔ یعنی متاثرہ
 جوڑوں کی مسلسل ورزش کرنا فائدہ مند ہے۔

بڑھاپے کے دیگر اہم امراض

دل کی تکلیف

دل کی تکلیف عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ ہے۔ موٹے، تمباکو نوش اور بلند فشار خون
 (ہائی بلڈ پریشر) جیسی تکلیف میں مبتلا لوگ خصوصاً دل کے مریض ہوتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کی نشانیاں



○ ورزش کے بعد بے چینی
 اور سانس لینے میں دقت۔ دے
 جیسے دورے پڑتے ہیں جو
 مریض کے لیٹنے سے شدت اختیار
 کر جاتے ہیں۔

○ تیز، کمزور یا بے قاعدہ
 (بے ربط) تھپ

○ پاؤں کی سوجن جو بعد از وہم
 اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

○ اچانک پُردہ دورے
 پڑنا جو ورزش کرتے وقت سینہ،
 کندھے یا بازو میں تکلیف کا باعث
 بنتے ہیں اور چند منٹ آرام کرنے
 کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

○ سینے اور بازو کا درد (Angina)
 (Pectoris)

○ ایک شدید درد جیسے کوئی
 بھاری وزن سینے کو کچل رہا ہو۔
 آرام کرنے سے بھی یہ ٹھیک نہیں
 ہوتا (دل کا دورہ)

علاج

○ دل کے مختلف امراض کے لیے مختلف اور خاص دوائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جنہیں بڑی احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ سوچیں کہ کسی کو دل کی تکلیف ہے تو طبی امداد حاصل کریں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ بدست ضرورت مریض کو صحیح دوا ملے۔

○ دل کے مریضوں کو اتنا سخت کام نہیں کرنا چاہیے جس سے ان کے سینے میں درد یا سانس لینے میں وقت پیدا ہو جائے۔ تاہم باقاعدہ ورزشیں سے دل کے دوائے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

○ دل کے مریضوں کو چکنی خوراکیں نہیں کھانی چاہئیں اور اگر ان کا وزن زیادہ ہو تو اسے کم کریں۔

○ اگر کسی معمر شخص کو سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آنے لگے یا اس کے پاؤں سوجنا شروع ہو جائیں تو اسے تک یا نمک والے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

○ اگر کسی شخص کو دل کا دورہ پڑ جائے تو جب تک دورہ ختم نہ ہو جائے اسے ٹھنڈی جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔

○ اگر سبب کا درد بہت تیز اور آرام کرنے کے باوجود ٹھیک نہ ہو یا اگر مریض میں درد کی نشانیاں ظاہر ہوں تو غائباً دل کو شدید نقصان پہنچ چکا ہے۔ مریض کو کم از کم ایک ہفتہ تک یا جب تک اس کا درد یا صدمہ ٹھیک نہ ہو جائے اسے بستر میں ہی رہنا چاہیے۔ اس کے بعد وہ بیٹھنا یا بہت آہستہ آہستہ چلنا شروع کر سکتا ہے۔ لیکن اسے ایک مہینے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک بڑا پرسکون رہنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔



روک تھام

بڑھاپے میں صحت مند رہنے کے خواہش مند نوجوانوں کے لیے ہدایات !
ادھیڑ عمری اور بڑھاپے کے بہت سارے صحت کے مسائل، میں بلند خستار خون، شریازوں کا سخت ہو جانا، دل کا مرض اور سٹروک بھی شامل ہے۔ نو عمری اور جوانی کی طرز زندگی، اور جو کچھ اس میں کھایا پیا تھا یہ امراض عموماً اس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ کی

لمبی عمر اور صحت مند زندگی گزارنے کے امکانات تو ہیں بشرطیکہ آپ:

۱۔ اچھا کھائیں؛ غذائیت سے بھرپور کانی خوراکیں کھائیں لیکن اس کا مطلب بہت زیادہ چکنی اور بھاری خوراکیں ہرگز نہیں۔

۲۔ نشہ آور مشروب نہ پیئیں۔ اپنے وزن پر قابو رکھیں۔ موٹاپہ تندرستی کی نشانی نہیں۔

۳۔ تباہ کن نوشی نہ کریں۔

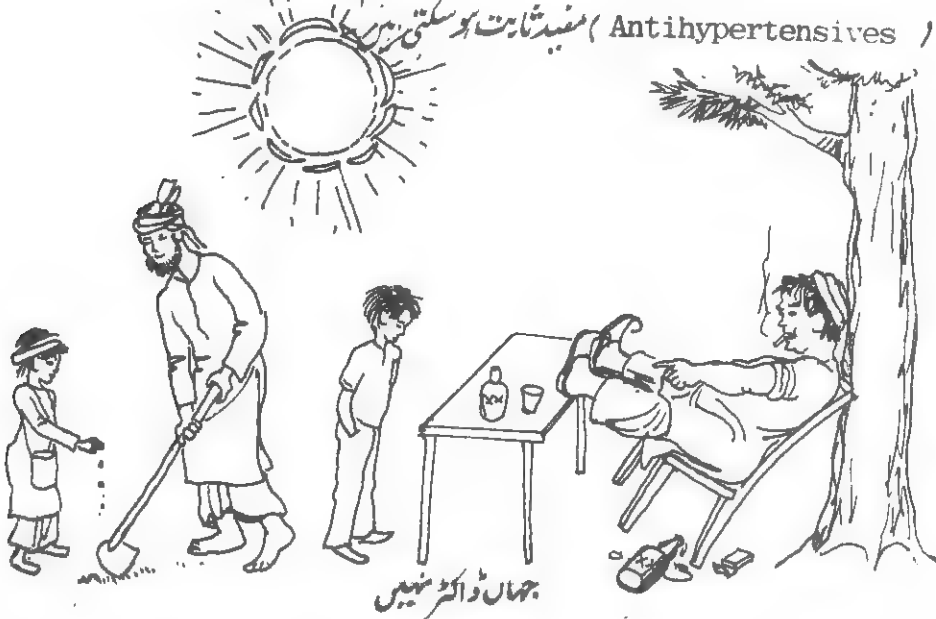
۴۔ جسمانی اور دماغی طور پر سرگرم عمل رہیں۔

۵۔ کافی سونے اور آرام کرنے کی کوشش کریں۔

۶۔ مطمئن اور پرسکون ہونا سیکھیں اور جو باتیں آپ کو پریشان یا فکر مند کر دیتی ہوں، ان کے ساتھ مثبت رویہ اختیار کریں۔

مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرنے سے، بلند فشارِ خون اور شریانوں کے سخت ہونے کو، جو کہ دل کے مرض اور سٹروک کی خاص وجوہات ہیں عموماً دو کا یا کم کیا جاسکتا ہے۔ دل کے مرض اور سٹروک کی روک تھام کے لیے بلند فشارِ خون کو کم کرنا ضروری ہے۔ جی اشخاص کا فشارِ خون بلند ہو انہیں وقتاً فوقتاً اس کا معائنہ کراتے رہنا اور اسے کم کرنے کے لیے تدابیر کرتے رہنا چاہیے جو لوگ کم کھانے (اگر ان کا وزن زیادہ ہو)، تباہ کن نوشی ترک کرنے، زیادہ ورزش کرنے اور پرسکون رہنا سیکھ کر بھی اپنا بلند فشارِ خون کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکیں ان کے لیے بلند فشارِ خون کم کرنے کی دوائیاں (اینٹی ہائپرٹنسوز

(Antihypertensives) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔



ان دونوں آدمیوں میں سے لمبی عمر اور بڑھاپے میں صحت مند و توانا رہنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ دل کے دورے یا سٹروک (Stroke) کی وجہ سے مرنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ کیوں؟ (کچھلے صفحے والی تصویر پر ملاحظہ فرمائیے۔) آپ ان امراض اور موت کا شکار ہونے کی کتنی وجوہات بتا سکتے ہیں؟

سٹروک (عشی) یعنی مرگی (Apoplexy)



معمولاً لوگوں میں سٹروک یعنی عشی عمر ماہانہ میں جریان خون یا خون کے ریزے (چھیمٹے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔

لفظ سٹروک (stroke) اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ حالت اکثر

اوقات بغیر کسی انتباہ کے آجاتی ہے۔ مریض اچانک بے ہوش ہو کر پیچھے گر سکتا ہے۔

تنفس کے ساتھ اس کا چہرہ عموماً سرخ ہو جاتا ہے اور اس کی نبض زور دار اور سست پڑ جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھنٹوں یا کئی دنوں تک بے ہوشی (عشی) کی حالت ہی میں رہے۔

اگر زندہ رہے یعنی بچ جائے تو اسے بولنے، دیکھنے یا سوچنے میں دقت پیش آسکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے چہرے اور جسم کا ایک پائنتہ مفلوج ہو جائے۔ معمولی سٹروک میں بیہوشی کے بغیر بھی یہ تکالیف ہو سکتی ہیں۔ سٹروک کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف بعض اوقات وقت کے ساتھ خود ہی بہتر ہو جاتی ہیں۔

علاج

سر کو پاؤں سے ذرا اونچا کر کے مریض کو بستر میں لٹادیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو تو اس کا سر پیچھے کر کے ایک طرف پھیر دیں تاکہ اس کا لعاب (باتے) اس کے پھیپھڑوں میں جانے کی بجائے منہ سے باہر بہہ جاتے۔ جب وہ بے ہوش ہو تو نذرینہ منہ اسے کوئی خوراک، مشروب یا دوا نہ دیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سٹروک کے بعد اگر کوئی شخص جزوی طور پر مفلوج ہو جائے تو لاکھڑی سے چلنے اور اپنے صحت مندیہ ہاتھ سے اپنی حفاظت کرنے میں اس کی مدد کریں۔ مریض کو صحت و ورزش اور غصہ سے گریز کرنا چاہیئے۔

ردک تھام

نوٹ: اگر کسی ادھیڑ عمر کے یا نوجوان شخص کو سٹروک (غشی) کی تمام نشانیوں کے بغیر اچانک، چہرے کی ایک طرف کا فالج ہو جائے تو یہ غالباً چہرے کے اعصاب کا عارضی فالج ہے (بیلز پلسی Bells Palsy) یہ مرض عموماً چند ہفتوں یا مہینوں میں بدانت خود ٹھیک ہو جائے گا۔ عام طور پر اس کی وجہ کا علم نہیں ہوتا۔ کسی علاج کی ضرورت تو نہیں پڑتی لیکن متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا باعثِ مدد ہے۔ اگر ایک آنکھ مکمل طور پر بند نہ ہو سکے تو رات کے وقت اس پر پٹی باندھ کر اسے بند کر دیں تاکہ خشک ہو جانے کے باعث نقصان سے محفوظ رہے۔

کان بجنے اور چکر آنے کے ساتھ بہرہ بین



جو بہرہ بین در واد کسی اور نشانی کے بغیر آہستہ آہستہ لاحق ہو عموماً قابل علاج ہوتا ہے۔ بے شک صوتی آلات باعثِ مدد ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بہرہ بین کان کی عفونتوں کا نتیجہ ہوتا ہے اگر کوئی معمر شخص وقتاً فوقتاً شدید سرچکرانے کے ساتھ ساتھ ایک یا دونوں کانوں سے بہرہ ہو جائے اور اس کے کان بہت اونچی آواز سے کہیں تو غالباً اس کے کان کے اندر کی تالی بیمار ہی رہے ہے

اس صورت میں اسے بیش حسیت روکتے کیلئے ڈائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate)

inate، یعنی (ڈرامامین Dramamine) جیسی کوئی دوا کھانی چاہیئے اور جب تک مرض کی علامات ختم نہ ہو جائیں بستر پر ہی رہنا چاہیئے۔ اس کی خوراک ملک سے پاک ہونی چاہیئے۔ اگر اس کی حالت جلد بہتر نہ ہو یا اگر وہی مرض دوبارہ لگ جائے تو ایک دم طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے خوابی (انسومینیا) (Insomnia)

معمروگوں کو فوجہ انفل کی نسبت نیند کم آنا عام بات ہے۔ وہ سردی کی لمبی اقول میں گھنٹوں کر ڈیس بدلتے رہتے ہیں۔ یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے۔ بعض ادویہ نیند لانے میں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں لیکن اگر وہ انتہائی ضروری نہ ہوں تو ان کو استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ نیند لانے کے کئی اور بھی طریقے ہیں جو دوائیوں سے کئی درجے بہتر اور مفید ہیں۔

سونے کے متعلق چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں

- دن بھر کافی ورزش کریں۔
- چائے یا کافی، خصوصاً دوپہر یا شام کو نہ پیئیں۔ ان سے نیند اڑ جاتی ہے۔
- سونے سے پہلے گرم دودھ کا ایک گلاس یا دودھ میں شہد ڈال کر پیئیں۔
- بستر پر لیٹنے سے پہلے گرم پانی سے غسل کریں۔
- اگر آپ پھر بھی سوز سکیں تو پھر بستر پر لیٹنے سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً پرمیٹھازین (Promethazine) فینرگن (Phenergan) یا ڈرائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate) اور ڈرامامین (Dramamine) کھائیں یہ قوی اور مفرد دوائیوں کی نسبت مریض کو زیادہ عادی نہیں بناتیں۔

چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں

صلابت جگر (جھس) (Cirrhosis of Liver)

صلابت جگر کی تکلیف چالیس سال سے زائد عمر کے ان مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو کئی سالوں سے ناقص غذا کھاتے اور بہت ساری شراب پیتے رہے ہوں۔

نشانیوں



- صلابتِ جگر کی تکلیف بھی شدید ورمِ جگر (Hepatitis) کی طرح کمزوری، بھوک کی کمی، پیٹ کی گڑبڑی، اور مریض کے دہنے پہلو میں یعنی جگر کے قریب درد کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔
- جو سنی بیماری بڑھتی جاتی ہے مریض سوکھتا جاتا ہے شاید وہ خون کی الٹیاں بھی کرے۔ شدید حالتوں میں پاؤں سوج جاتے ہیں اور پیٹ پانی کی وجہ سے پھول جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ایک ڈھول کی طرح نظر آتا ہے۔ جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے (برقان Jaundice)۔

علاج

- جب صلابتِ جگر شدت اختیار کر جائے تو اسے ٹھیک کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی۔ شدید صلابتِ جگر کے اکثر مریض مر جاتے ہیں۔ اگر آپ زندہ رہنا چاہتے ہوں تو صلابتِ جگر کی پہلی نشانی پر ہی مندرجہ ذیل پر عمل کریں:
- دوبارہ ہرگز شراب نہ پیئیں! شراب سے جگر زہر آلودہ ہو جاتا ہے۔
- جتنی اچھی خوراک کھائیں، کھائیں۔ لچیات اور جیاتین سے بھرپور خوراک مفید ہے۔
- اگر صلابتِ جگر کے مریض کو سوزش ہو تو اسے اپنی خوراک میں کوئی نمک استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

روک تھام

اس مرض کی روک تھام آسان ہے۔ شراب نوشی نہ کریں۔

پت کی تھیلی کے مسائل Gall bladder



پت کی تھیلی جگر کے ساتھ جڑی ہوئی ہے اس کے اندر ایک کرٹھا، سبز رنگ کا رقیق مادہ جمع ہوتا ہے جسے صفرا (پت) کہتے ہیں۔ صفرا چکنائی والے کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پت کی تھیلی کی تکالیف عموماً چالیس سال کی عمر کی موٹی عورتوں کو ہوتی ہیں۔

نشانیوں

- پسلیوں کے دہنے پیچھے کے کنارے پر پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد بعض اوقات پشت کے بالائی حصے کی دہنی طرف تک پہنچ جاتا ہے۔
- چکنائی سے بھرپور غذائیں کھانے کے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر کے بعد درد شروع ہو سکتا ہے۔ شدید درد کی وجہ سے قے بھی آسکتی ہے۔
- بعض اوقات بخار ہو جاتا ہے۔
- وقتاً فوقتاً آنکھوں کا رنگ یرقان کی طرح پیلا ہو جاتا ہے۔

علاج

- درد کو کم کرنے کے لیے بیلاڈونا (Belladonna) یا کوئی اور رافع تشنج دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے عموماً قوی درد کش ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے۔
- شاید اسپرین بے اثر ثابت ہو۔
- اگر مریض کو بخار ہو تو اسے ٹیسٹراسائیکلین یا اینٹی سیپلین دیں۔
- چکنائی والی غذا نہ کھائیں۔ زیادہ وزن والے (موٹے) لوگوں کو چاہیے کہ تھوڑا کھائیں تاکہ ان کا وزن کم ہو جائے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سے زیادہ اسے حوصلہ، ہمدردی اور تسلی ہی دے سکتے ہیں۔

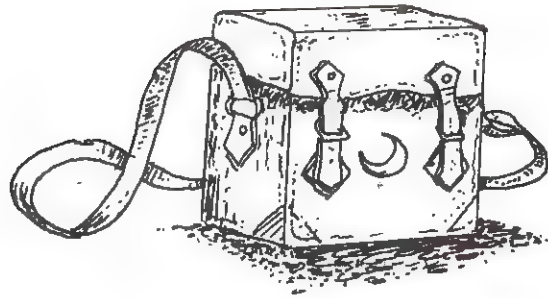
کسی نوجوان یا بچے کی موت کبھی بھی آسان نہیں ہوتی۔ ہمدردی اور دیانت داری دونوں ضروری ہیں۔ مرنے والے کو کچھ اپنا جسم اور کچھ عزیزوں کی آنکھوں میں آنسو اور چہرے کی نمایاں مایوسی اور خوف بنانا ہے کہ وہ مر رہا ہے۔ مرنے والا موت کی حقیقت سے واقف ہے۔ مرنے والا شخص، چاہے وہ بچہ ہو یا بوڑھا، اس سے کچھ نہ چھپائیں۔ اگر حقیقت دریافت کرے تو اسے سچ بتادیں لیکن بڑی شفقت اور پیار سے بتائیں اس بات کا خیال رہے کہ اسے مایوس نہیں بلکہ پرامید چھوڑیں۔ اگر آپ کا دل بھرائے تو ضرور روئیں مگر اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اور چونکہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اس لیے آپ اس کی جدائی کا غم برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں اس سے مرنے والے کو عزیزوں کی جدائی قبول کرنے کے لیے تقویت اور حوصلہ ملے گا۔ اس مرنے والے کو یہ باتیں بتانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ زبان و بیان ہی کا سہارا لیں۔ آپ کو انہیں محسوس کرنا اور کھانا چاہیے۔

ہم سب کو مرنا ہے جب موت کو مزید نہ روکا جاسکے تو شاید مسیحائی کا اہم ترین کام یہی ہو کہ مرنے والے کو موت قبول کرنے اور لواحقین یعنی سوگواروں کو صبر و قرار کی دولت سے مالا مال فرمائیے۔

إِنَّا لِلّٰہِ وَإِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ۔



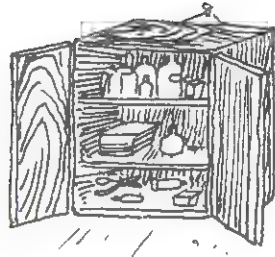
ادویات کا ڈبہ



ہر گھر اور گاؤں میں ہنگامی حالات کے لیے مخصوص طبی اشیاء تیار رکھی جانی چاہئیں۔

● ہر گھر میں ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس ڈبہ میں فوری طبی امداد کے سامان کے علاوہ سلاخ، عقونٹوں اور صحت کے عام مسائل کے لیے ضروری ادویات بھی ہونی چاہئیں۔

● گاؤں کیلئے بہتر اور مکمل ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس میں روزمرہ کے مسائل اور تشویشناک امراض یا فوری توجہ طلب حالات سے نمٹنے کی ضروری اشیاء موجود ہونی چاہئیں۔ اسے کسی دمر دار شخص (مثلاً کارکن صحت، استاذ، والدین، دوکاندار یا کوئی اور شخص جس پر گاؤں والوں کو اعتماد ہو) کے پاس رکھا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو ادویات کا ڈبہ بنانے اور اس پر آنے والے اخراجات برداشت کرنے میں گاؤں کے تمام لوگوں کو حصہ لینا چاہیے۔ جو زیادہ دے سکیں انہیں زیادہ دینا چاہیے۔ لیکن ہر ایک کو یہ بات سمجھ جانی چاہیے کہ ادویات یہاں ڈاکٹر نہیں



ادویات بچوں کی پہنچ سے دور
رکھیں۔



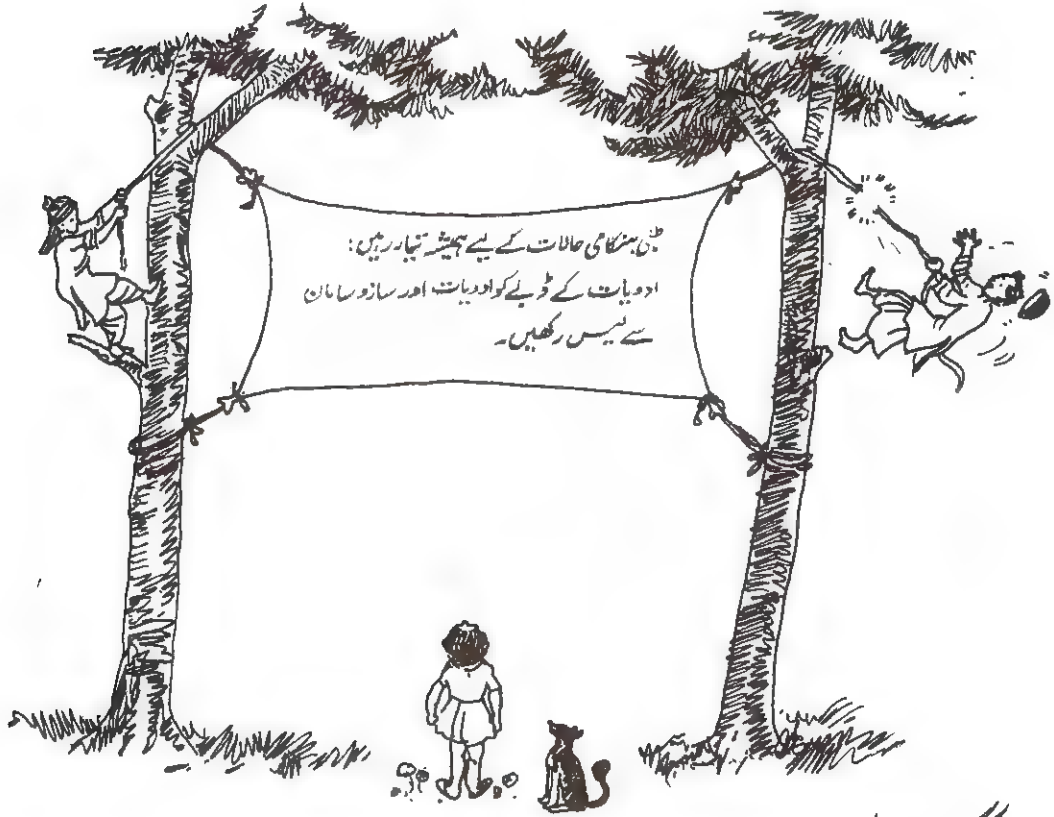
ادویات کے ڈبہ کیلئے سامان خریدنا

اس کتاب میں تجویز کردہ کم و بیش ادویات بڑے بڑے شہروں کی دوا فروش دکانوں سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اگر بہت سے خاندان یا کوئی گاؤں مل کر اپنی ضروریات کی ساری اشیاء خریدے تو اکثر اوقات دوا فروش انہیں یہ چیزیں رعایتی قیمت پر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر ادویات اور طبی سامان کسی خفوک کی دکان سے خریدا جائے تو یہ اور بھی سستی مل سکتی ہیں۔ اگر دوا فروش کی دکان پر دوا کا وہ برانڈ (Brand) نہ ہو جو آپ چاہتے ہیں تو کوئی اور برانڈ Brand خرید لیں۔ مگر یقین کر لیں کہ دوا اسی ہو اور خوراک (مقدار) بھی غور سے پڑھ لیں (ایک دوا کے کئی مختلف برانڈ ہو سکتے ہیں)۔

ادویات خریدتے وقت ان کی قیمتوں کا ضرور موازنہ کریں۔ بعض برانڈ دوسروں کی نسبت بہت مہنگے ہوتے ہیں حالانکہ دوا اسی ہوتی ہے۔ عموماً مہنگی دوا سیاں زیادہ بہتر نہیں ہوتیں۔ جب بھی ممکن ہو ادویات برانڈ ناموں Brand-name Products کی بجائے اصلی ناموں سے

(Generic Medicines) خریدیں کیونکہ اصلی ناموں (Generic names) سے

بکنے والی ادویات عموماً سستی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مقدار میں ادویات خریدنے سے آپ پیسے بچا سکتے ہیں۔ مثلاً پنسلین کی ۹۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) ۳۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) سے تھوڑی سی زیادہ منگلی ہوتی ہے۔ لہذا بڑی شیشی خریدیں اور دوبارہ استعمال کر لیں۔



گھریلو طبی ڈبہ

ہر گھریلو طبی ڈبے میں مندرجہ ذیل اشیاء ضرور ہونی چاہئیں۔ یہ ساز و سامان اور ادویات دیہی علاقوں کے بیشتر مسائل کے علاج کے لیے کافی ہونی چاہئیں۔ علاوہ ازیں اپنے طبی ڈبے میں مفید گھریلو علاج کا سامان بھی شامل کر لیں۔

سازوسامان

استعمال سامان
 زخموں اور جلدی مسائل کے لیے:
 قیمت (خود پر کریں) تجویز کردہ مقدار/تعداد
 الگ الگ لفافوں میں بند
 ۲۰ لفافے
 مہل کی مٹھر گدیاں

۲، ۱ اور ۳ اینچ کی مہل کی
 ہر سائز کے
 پٹی کے گولے
 ۲ گولے

صاف رونی
 ایک چھوٹا پیکٹ

لیس دار فیٹہ (Adhesive Tape)
 Adhesive Plaster ایک اینچ چوڑا گولا
 ۲ گولے

جراثیم کش صابن (مشلا ڈیٹول والا صابن)
 ایک بیٹی یا چھوٹی بوتل

۶۰ فیصد الکوحل
 ۱ لیٹر

ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide)
 کسی سیاہ بوتل میں
 ایک چھوٹی بوتل

پیرولیم جیلی (ویسلین) کسی برتن یا
 ٹیوب میں
 ایک

سفید سرکہ	_____	کلو لیٹر
گندھک (Sulfur)	_____	۱۰۰ گرام
قینچی (صاف بغیر زنگ کے)	_____	ایک
نوک دار چپٹی	_____	ایک
درجہ حرارت ناپنے کے لیے :	_____	
حرارت پیم (تھرمامیٹر)	_____	
● منہ کے لیے	_____	ہر قسم کا ایک
● جاتے پر از (مقعد) کے لیے	_____	
ساز و سامان صاف رکھنے کے لیے :	_____	
پلاسٹک کی تھیلیاں	_____	کافی

ادویات	تجویز کردہ	مقامی برانڈ	دوا
قیمت		یعنی تجارتی نام	استعمال
(خود لکھیں)	مقدار	(خود لکھیں)	(اصلی یا جنرک نام)
_____	_____	_____	بیکٹیریائی عفونتوں کے لیے :
_____	_____	_____	۱۔ پینسلین (Peni)
_____	_____	_____	۲۵۰ cillin ملی گرام
_____	_____	_____	کی گولی

اضافی سامان

استعمال	سامان	قیمت	مقدار/تعداد
ٹیکہ لگانے کے لیے:	سرینجن	۲ عدد	
	۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی سینٹی میٹر لمبی سوئی	۳ سے ۶ عدد	
	۲۵ نمبر والی ڈریڑھ سینٹی میٹر لمبی سوئی	۲ سے ۴ عدد	
	پیشاب کرنے میں وقت دور کرنے کے لیے:		
	قثاطیر Catheter (ارٹر یا		
	پلاسٹک ۱۶ نمبر فرانسیسی	۲ عدد	
	موج اور سوچی ہوئی وردوں کے لیے:		
	۳ سے ۴ - اینج چوڑی لچکدار پلیاں	۳ سے ۶ عدد	
	بیس دار مواد (سک) نکالنے کے لیے یعنی ناک		
	صاف کرنے کے لیے:		
	انخلائی بلب (Suction bulb)	۱ سے ۲ عدد	
	کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:		
	پن لایٹ (چھوٹی بیٹری (ٹارچ)	۱ عدد	

اضافی ادویات

استعمال	دوا	مقامی برائڈ	قیمت	مقدار/تعداد
شدید غفونوں کے لیے:				
۱۔ پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو				
	پروکین پنسلین			۲۰ سے ۴۰ عدد
	Procaine Penicillin			

جہاں ٹیکے نہیں

سفیڈ سرکہ	_____	۱۰ لیٹر
گندھک (Sulfur)	_____	۱۰۰ گرام
قینچی (صاف بغیر زنگ کے)	_____	ایک
لوک دار چمپٹی	_____	ایک
درجہ حرارت ناپنے کے لیے :	_____	
حرارت پیم (تھرمامیٹر)	_____	ہر قسم کا ایک
● منہ کے لیے		
● جابائے براز (متعدد) کے لیے		
ساز و سامان صاف رکھنے کے لیے :		
پلاسٹک کی تھیلیاں		کافی

ادویات	تجویز کردہ	دوا	استعمال
مقامی برانڈ	قیمت	مقامی برانڈ	استعمال
یعنی تجارتی نام		یعنی تجارتی نام	
(خود لکھیں)	(خود لکھیں)	(اصلی باجینرک نام)	(اصلی باجینرک نام)
مقدار	مقدار	مقدار	مقدار
بیکیٹیریاپی عفونتوں کے لیے :			
۱۔ پینیلین (Peni)			
۲۵۰ cillin ملی گرام			
کی گولی			

۲۔ کسی سلفائو مائیڈ
Sulfonamide

کی ۵۰۰ ملی گرام والی _____
گوبیاں ۱۰۰ کیپسول

۳۔ امپیسین سیلین
(Ampicillin)

۲۵۰ ملی گرام کے _____
کیپسول ۲۴ کیپسول

پیٹ کے کیڑوں کے لیے:

۴۔ پیپرازین Piperazine _____
کی گوبیاں یا شربت ۵۰۰ ملی گرام کی ۲۰ بوتل شربت

بخار اور درد کے لیے:

۵۔ اسپیزن _____
۳۰۰ ملی گرام گرین یا ساڑھے سات رتی) _____
کی گوبیاں ۵۰

نابیدگی کے لیے:

۶۔ سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا) Sodium Bicarbonate

(شک اور چینی بھی) _____
۴ کلو گرام

نابیدگی دور کرنے کا مشروب بنانے

کے لیے پہلے سے _____
۱۰ الفاغی

تیار کردہ آمیزہ

خون کی کمی (Anemia) کے لیے

۷۔ فولاد (فیرس سلفیٹ) Ferrous Sulfate

۲۰۰ ملی گرام والی گوبیاں (اگر گوبیوں میں جینین ہی

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور فالک اسید _____ گولیاں ۱۰۰

(Folic Acid) بھی ہو تو بڑی اچھی بات ہے

خارش (Scabies) اور جوؤں کے لیے:

لینڈین (Lindane) _____ ایک بوتل

گاما ہیکساکلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride)

کھجلی (Itching) اور تفتے کے لیے:

۹۔ پرمیٹھازین _____ گولیاں ۱۲۔

(Promethazine) ۲۵۱ ملی گرام کی

گولیاں

جلد کی معمولی عفونتوں کے لیے:

۱۰۔ جنشن وائلٹ _____ بوتل

(Gentian Violet) کی چھوٹی بوتل _____ ایوب

یا کوئی جراثیم کش مرہم

آنکھ کی عفونتوں کے لیے:

۱۱۔ آنکھ کا جراثیم کش _____ ایوب

مرہم (Antibiotic Eye Ointment)

گاؤں کا طبی ڈبہ

اس میں وہ سارا سامان اور ادویات ہونی چاہئیں جو گھریلو طبی ڈبے کے لیے درج کی گئی ہیں لیکن بڑی مقداروں میں۔ مقداروں کا انحصار آپ کے گاؤں کی آبادی اور ادویات وغیرہ حاصل کرنے کے مرکز کی دوری پر ہوگا۔ گاؤں کے طبی ڈبہ میں مندرجہ ذیل اشیاء بھی ہونی چاہئیں۔ ان میں سے اکثر ادویات زیادہ خطرناک امراض کے علاج کیلئے ہیں۔ اپنے علاقے کے امراض کی نوعیت کے مطابق آپ کو اس فہرست میں ترمیم یا اضافہ کرنا پڑے گا۔

اضافی سامان

استعمال	سامان	قیمت	مقدار/تعداد
ٹیکہ لگانے کے لیے:	سر سنجین		۲ عدد
	۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی سینٹی میٹر میٹر سوئیاں		۳ سے ۶ عدد
	۲۵ نمبر والی ڈیڑھ سینٹی میٹر میٹر سوئیاں		۲ سے ۴ عدد
	پیشاب کرنے میں وقت دور کرنے کے لیے:		
	قثا طیر Catheter (ربر یا پلاسٹک ۱۶ نمبر فرانسیزیسی)		۲ عدد
	مویج اور سوجی ہوئی وریدوں کے لیے:		
	۳ سے ۴ - انج چوڑی لچکدار پٹیاں		۳ سے ۶ عدد
	لیس دار مواد (سک) نکالنے کے لیے یعنی ناک صاف کرنے کے لیے:		
	اشخالی بلب (Suction bulb)		۱ سے ۲ عدد
	کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:		
	پین المایٹ (چھوٹی بیٹری (ٹاسرچ))		۱ عدد

اضافی ادویات

استعمال	دوا	مقامی برانڈ	قیمت	مقدار/تعداد
شدید عفونتوں کے لیے:				
۱۔ پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو				
	پروکین پنسلین			۲۰ سے ۴۰ عدد
	Procaine Penicillin			

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۰۰,۰۰۰ (چھ لاکھ اکائیاں، فی ملی لیٹر

۲۔ ایپی سیلین (Ampicillin)

کے ٹیکے۔ ۲۵۰ ملی گرام _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

کی شیشی (Ampule) یا سٹریپٹومائی سین
(Streptomycin) ۱ ایک گرام کی شیشیاں

(Vials) تاکہ اگر _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

ایپی سیلین بہت ہنگی ہو تو پیسلین کے ساتھ
ملا کر استعمال کی جا سکے۔

۳۔ ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)

۴۰ سے ۸۰ عدد

کے کیپسول یا

گولیاں ۲۵۰ ملی گرام

امیبیا اور جبار ڈبیا (Giardia) کی عفونتوں کے لیے:

۴۰ سے ۸۰ عدد

۴۔ میٹرونائیڈازول

(Metronidazole) ۲۵۰ ملی گرام کی

گولیاں

تشنج کے دورے، کزاز اور شدید گالی کھانسی کے لیے:

۴۰ سے ۸۰ عدد

۵۔ فینوباربیٹال

(Phenobarbital) ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں

۱۵ سے ۳۰ عدد

اور ۲۵۰ ملی گرام کے ٹیکے

شدید پیش جراحی رد عمل اور شدید دمر کے لیے:

۶۔ ایڈرینالین (Adrenaline)

۵ سے ۱۰ عدد

کے ٹیکے ایک ملی گرام

کی شیشیوں (ampoules) کے ساتھ

دور کے لیے:

۷۔ ایفینیڈرین (Ephedrine) ۱۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

۲۰ سے ۱۰۰ عدد	کی گولیاں	زچگی نہیں شدید جریان خون کے لیے:
۲ سے ۱۲ عدد	۸-۱۰ کوٹوین (Ergonovine)	۲۰۰ ملی گرام کے ٹیکے
دیکر ادویات جن کی کمی جگہوں پر ضرورت پڑتی ہے لیکن ہر جگہ نہیں	استعمال سامان	مقامی برائڈ
مقدار / تعداد	قیمت	(مخوردہ کریں)
	جہاں پراسٹھوں کی بے آبی یعنی خشکی (Xerosis)	عام مسئلہ ہو:
۱۰ سے ۱۰۰ عدد	جائین اے	۲۰۰۰ (دولاکھ) اکائیوں کے کیپسول
	جہاں کزاز (تشنج) عام مسئلہ ہو:	کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin)
۲ سے ۴ بوتلیں	۵۰۰۰۰ اکائیاں	(اگر ممکن ہو تو لائیو فیلڈ / Lyophilized) بھی
	جہاں تپ مہرقہ (Typhoid) عام مسئلہ ہو:	کلورم فینی کول (Chloramphenicol)
۵۰ سے ۲۰۰ عدد	۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول	جہاں سانپ کا کاٹنا یا بچھو کا ڈستا عام مسئلہ ہو:
۲ سے ۶ عدد	سہریک کا تریاق	جہاں بلیریبا عام مسئلہ ہو:
	کلورو کوئین (Chloroquine) کی	گولیاں ۱۵۰ ملی گرام
۵۰ سے ۲۰۰ عدد	(نسخہ کی خاص دوا)	جہاں ڈاکٹر نہیں

رہا آپ کے علاقے

میں جو دوا بھی اس کے لیے مفید تھیں ہوں

جہاں پر ہل ورم عام مسئلہ ہو،

تھابیازول (Thiabendazole)

۵۰۰ ملی گرام کی گوبیاں ————— ۲۵ سے ۱۰۰ عدد

ایسا کہ درم کی کوئی اور دوا،

کم وزن، نوزمولود بچوں کے پزیرا بن جانے کو یہ کہتے ہیں

علاج کرنے کے لیے:

جیاتیہ کے ایک علی گرام

کے لیے _____ ۳ سے ۶ عدد

پرانے امراض کے لیے ادویہ

گاؤں کے طبی ڈیے میں تپ و رق، اور جذام (کوترھ) وغیرہ جیسے پرانے امراض کی ادویہ رکھنا عقلمندی بھی ہے اور نہیں بھی۔ ان امراض کی مناسب تشخیص اور شناخت کے لیے مرکز صحت میں خاص معائنے درکار ہوتے ہیں۔ نیز وہاں سے عموماً ضروری دوا بھی مل جاتی ہے۔ ان ادویات کا گاؤں کے طبی سامان میں موجود ہونا یا نہ ہونا مقامی حالات اور ذمہ دار اشخاص کی اپنی قابلیت پر منحصر ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کے لیے دوا ریجن Vaccines

حفاظتی ٹیکوں کی ادویات گاؤں کے طبی ڈبے میں اس لیے شامل نہیں کی گئیں کیونکہ یہ عموماً محکمہ صحت کے کارکن فراہم کرتے ہیں۔ تاہم جب بچے مختلف حفاظتی ٹیکے لگوانے کی عمر کے ہو جائیں تو انہیں یہ ٹیکے ضرور لگائے جانے چاہئیں۔ لہذا اگر انہیں ٹھنڈا رکھنے کا انتظام ہو سکے تو، حفاظتی ٹیکوں کی ویکسین (خصوصاً ڈی۔ پی۔ ٹی۔ پوریو۔ فالج اور خسر) بھی گاؤں کے طبی ڈبے میں شامل ہونی چاہئیں اس کے متعلق مزید ہدایت کے لیے بارہواں پڑھیں۔

دیہاتی دکاندار (یاد دافروشن) کے نام ایک خط



عزیزم
اگر آپ اپنی دکان میں ادویات بیچتے ہیں، تو
غالباً لوگ آپ سے پوچھتے ہوں گے کہ کونسی ادویات
خریدنی چاہئیں اور انہیں کب اور کیسے استعمال
کرنا چاہیئے۔ یوں آپ لوگوں کے علم اور صحت کو
کافی حد تک متاثر کر سکتے ہیں۔
اس کتاب کو پڑھ کر آپ اپنے گاہکوں کو
درست مشورہ دینے اور انہیں مناسب اور ضروری
ادویات فروخت کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ اکثر اوقات لوگوں کے پاس جو تھوڑے بہت پیسے ہوتے ہیں وہ ان
کو ایسی ادویات خریدنے میں صرف کر دیتے ہیں جن سے انہیں کچھ فائدہ نہیں ہوتا لیکن آپ انہیں
ان کی صحت کی ضروریات کو بہتر طریقے سے سمجھانے اور اپنے پیسوں کو زیادہ عقل مندی سے
خرچ کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں؛ مثال کے طور پر:

● اگر لوگ آپ کے پاس کھانسی کے شربت، اسہال کو گلاٹھا بنانے والی ادویات مثلاً
کیمو پیکٹ (Kaopectate)، سادہ اینیمیا (Anaemia) کے علاج کے لیے جیتا تین بی ایچ جی
کے سنت، موج یا در و کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا زکام کے لیے ٹیڑا سائیکلین مانگے
آئیں تو انہیں سمجھائیں کہ ان ادویات کی ضرورت نہیں اور یہ فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی
ہیں۔ اس کی بجائے باہم بات چیت سے انہیں بتائیں کہ کیا کرنا چاہیئے۔

● اگر کوئی جیتا تین کی مقوی دوا خریدنا چاہے تو اس کی بجائے اسے انڈے، پھل اور
سبز بات خریدنے کی ہدایت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ اتنے ہی پیسوں کے عوض خوراک میں
سے زیادہ جیتا تین اور غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

● اگر لوگ ٹیکے کا تقاضا کریں جب کہ کھانے والی دوا بھی اتنی ہی مفید اور زیادہ محفوظ
ہو جو کہ عموماً درست ہے، تو انہیں یہ بات وضاحت سے سمجھائیں۔

اگر کوئی شخص ”زکام کی گویاں“ یا زکام کی ”مہنگی اسپرین“ یا کوئی اور قسم خریدنا چاہے تو اسے سادہ اسپرین خریدنے کی ہدایت کریں اور ساتھ ہی یہ مشورہ بھی دیں کہ وہ بہت سی مالتعات پیجے یوں اس کے پیسے بھی بچ جائیں گے اور صحت بھی۔ مالتعات کا مطلب پتلی یعنی نرم غذا ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کر کے اور لوگوں کے ساتھ پڑھ کر آپ یہ باتیں انہیں باکسانی بنا سکتے ہیں۔

سب سے بڑی بات یہ ہے کہ صرف مفید ادویات ہی فروخت کریں۔ اپنی دکان میں وہ تمام ادویات اور سامان ضرور رکھیں جن کا ذکر اوپر گھڑیلو ٹوبہ اور گاؤں کے طبی ڈوبہ کے لیے کیا گیا ہے۔ علاوہ انہیں وہ تمام ادویات اور سامان بھی رکھیں جو آپ کے علاقے کی بیماریوں کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی دکان میں کم قیمت والی اصلی ناموں کی ادویات یا ارزاں ترین برلنڈ رکھنے کی کوشش کریں۔ ایسی ادویات ہرگز نہ بیچیں جو نقصان رسیدہ، خراب، بے فائدہ یا جن کی مبیعا د ختم ہو چکی ہو۔

آپ کی دکان ایک ایسی جگہ بن سکتی ہے جہاں لوگ خود اپنی صحت کا خیال رکھنا سیکھتے ہیں۔ اگر آپ لوگوں کو ادویات کا عقلمندانہ استعمال سکھا دیں جس سے یقین ہو جائے کہ وہ خریدنے والے شخص اس کے درست استعمال، خوراک، مقدار، خطرات اور احتیاط سے بخوبی واقف ہے تو معاشرے میں آپ کی بے لوث خدمات قابل ستائش اور باعث فخر سمجھی جائیں گی۔

اللہ حافظ

مخلص

ڈیوڈ ورنر

David Werner

سبز صفحات

ادویات کے متعلق ضروری معلومات

Antibiotics جراثیم کش ادویات

پنسلین کی تمام اقسام بڑی ضروری جراثیم کش ادویات ہیں
پنسلین اہم ترین اور مفید ترین جراثیم کش ادویہ میں سے ہے۔ یہ مخصوص قسم کی عفونتوں کا مقابلہ کرتی ہے جن میں پیپ دار عفونتیں بھی شامل ہیں۔ اسہال کی بیشتر اقسام پیشانی عفونتوں، مکر کے درد، رگوں و زکام لاکڑا کا کڑا اور دیگر دائرہ سی عفونتوں کے لیے یہیے فائدہ ہیں۔
پنسلین کو ملی گراموں (Mg.) یا اکائیوں (U) میں ناپا جاتا ہے۔ پنسلین جی کے ۲۵۰ ملی گرام = ... ۴۰۰ (چار لاکھ) اکائیاں۔

ہر قسم کی پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں

بیشتر لوگوں کے لیے پنسلین محفوظ ترین ادویہ میں سے ایک ہے۔ زیادہ پنسلین کھانے سے نقصان نہیں ہوتا تاہم پسیدہ ضرور ضائع ہوتا ہے۔ اگر کم کھائی جائے تو پنسلین عفونت کا مکمل تدارک نہیں کرتی۔ لہذا اس سے جراثیم مزاحم ہو سکتے ہیں (مزاحم جراثیم کو مارنا زیادہ مشکل ہوتا ہے)۔
بعض لوگوں کو پنسلین کی وجہ سے بیش حساسی (الرجیک) رد عمل ہو جاتے ہیں۔ معمولی بیشی حساسی رد عمل میں جسم پر ابھرے ہوئے کھجلی والے دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ عموماً یہ دھبے پنسلین کھانے کے کئی گھنٹوں یا دنوں بعد نمودار ہوتے اور کئی دنوں تک رہ سکتے ہیں۔ ایٹنی ہٹامین Antihistamines ادویہ خارش کو کم کرنے میں باعث مدد دہوتی ہیں۔

شاذ و نادر پنسلین سے خطرناک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے بیش حساسی صدر کہتے ہیں۔ پنسلین کا ٹیکہ لگوانے کے فوراً بعد مریض زرد پڑ جاتا ہے۔ اسے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے اور اس پر صدر کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو فوراً ایڈرینالین (Adrenalin) جہاں ڈاکٹر نہیں

کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

پنسلین کا ٹیکہ لگاتے وقت ہمیشہ ایڈرینالین تیار رکھیں۔

جس شخص کو پنسلین سے کبھی کبھی کوئی بیش ساسی (allergic) رد عمل ہوا ہو اسے اپنی باقی زندگی میں کوئی پنسلین یا ایسی سیلین سرگز استعمال نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ دوسری بار رد عمل کے زیادہ بُرے اثرات ہونے کے امکانات ہیں جس سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

زیر اثر ہونے والے پنسلین طلب عفونتوں کا علاج پنسلین کھانے سے کیا جاسکتا ہے۔ پنسلین کے ٹیکے لگواتا پنسلین کھانے کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

پنسلین کے ٹیکے صرف شدید یا خطرناک عفونتوں کے لیے ہی استعمال کریں۔

پنسلین یا پنسلین کی کسی اور دوا کا ٹیکہ لگانے سے پہلے نویں باب میں مذکور تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔

پنسلین کی مزاحمت

بعض اوقات پنسلین کسی ایسی بیماری کے خلاف عمل نہیں کرنی جو عام حالات میں پنسلین سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ براہیم مزاحم ہو گئے ہیں اور پنسلین اب ان پر اثر نہیں کرتی۔ بعض اوقات پنسلین کی مزاحم عفونتوں میں ایسی ٹائیکو، بیلڈریسپ، دارہ پھوڑے اور مڈیوں کی عفونتیں شامل ہیں۔ اگر ان عفونتوں میں سے کوئی پنسلین سے ٹھیک نہ ہو تو کوئی اور براہیم لٹش دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔

پنسلین کی نامزد ملحقہ میٹھ سیلین (Methacillin)، نافسیلین (Nafcillin)، آکسی سیلین (Oxacillin)، کلوراکس سیلین (Cloxacillin) اور ڈائی کلوراکس سیلین (Dicloxacillin) کا آمڈ ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر سوزاک کا مریض پنسلین کا مزاحم ہو جائے تو اٹھارہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق

سٹریپٹو کائی سین یا ٹیٹراسائیکلین استعمال کریں۔

کھائی جانے والے پنسلین

پنسلین جی یا وی Penicillin G or V

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 اکثر ۲۵۰ ملی گرام (۱۰۰،۰۰۰ ایم یو) کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔
 نیز: شربت یا شرٹوں کے لیے پاؤڈر (سٹون)
 ۱۲۵ یا ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا چمچ۔
 (جسم پنسلین جی کی نسبت پنسلین وی کو زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ مگر یہ قیمت کے لحاظ سے مہنگی ہے)

معمولی اور تندرستے شدید عفونتوں کے لیے بھی (پنسلین کے ٹیکے کی بجائے) کھانے والی پنسلین استعمال کریں۔ ایسی عفونتوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- پیپ واریا عفونت زدہ دانت
- عفونت زدہ زخم یا کئی عفونت زدہ پھوڑے اور نابور
- بہت زیادہ پھیلی ہوئی ایپی ٹائیگو (جلدی بیماری)
- سرخ باد (Erysipelas)
- کان کی عفونت
- سینس سائٹس (Sinusitis)
- تیز بخار کے ساتھ گلے کی خرابی (سٹریپ تھروٹ)
- اوائی تالیوں کی عفونت (برائے کائی لٹس) کی بعض حالتیں۔
- جن لوگوں کو کوزاز کے حفاظتی ٹیکے نہ لگائے گئے ہوں اور جن کے زخم گدے اور گہرے ہوں، ان میں کوزال کی روک تھام کے لیے۔
- اگر عفونت شدید ہو تو علاج پنسلین کے ٹیکے لگانے سے شروع کیا جا سکتا ہے لیکن جب عفونت بہتر ہو تا شروع ہو جائے تو کھانے والی پنسلین استعمال کی جا سکتی ہے۔
- اگر دواؤں میں فرق نہ پڑے تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے والی پنسلین کی حور آب (مقدار) — ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں کا استعمال (۲۰ ملی گرام فی کلوگرام روزانہ)

معمولی عفونتوں کے لیے:

بالغ : ۲۵۰ ملی گرام (گولی) دن میں چار بار
 چھ سال سے بارہ سال کی عمر کے بچے : ۱۲۵ ملی گرام
 (۸ گولی) دن میں تین یا چار بار

چھ سال سے کم عمر کے بچے : ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام
 پوری گولی کا چوتھا حصہ (۸) دن میں تین چار بار
 زیادہ تشویشناک عفونتوں کے لیے : مندرجہ بالا مقدار کو دو گنا کر دیں۔

ضروری تاکید:

بیمار یا عفونت کی وجہ نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد دس دن تک پنسلین کھاتے رہیں۔
 بہترین نتائج اخذ کرنے کے لیے پنسلین، سینٹر کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے خالی پیٹ کھائیں،
 (یہ بات پنسلین وی کی نسبت پنسلین جی کے لیے زیادہ ضروری ہے)۔

پنسلین کے ٹیکے

پنسلین کے ٹیکے بعض شدید عفونتوں کے لیے استعمال کیے جانے چاہئیں جن میں مندرجہ ذیل شامل

ہیں:

- دماغ کی جھلیوں کا درم (Meningitis)
- خون کی زہر آلودگی (septicemia) یعنی فاسد خون
- کوڑا
- شدید ٹونیا
- بہت بری طرح سے عفونت زدہ زخم
- نیچ (Gangrene)
- عفونت زدہ مریاں، اور جب مریاں ٹوٹ کر حبلہ سے باہر نکل آئیں تو عفونت کی روک تھام کے لیے
- سوزاک

○ تشک

پنسلین کے ٹیکے مختلف شکلوں میں آتے ہیں۔ سر قسم کی پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے مقدار اور قسم کا پتہ ضرور لگائیں۔

پنسلین کے صحیح ٹیکہ کا انتخاب کرنا

بعض قسم کی پنسلین بہت جلد اثر کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا نہیں ہوتا۔ کچھ بہت آہستہ عمل کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا ہوتا ہے۔ حالات کے مطابق پنسلین کی ایک قسم کو دوسری پر ترجیح دی جا سکتی ہے۔

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

یہ کئی ناموں سے مشہور ہیں جن میں قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین) (Crystalline penicillin) بنزل پنسلین (Benzylpenicillin) ایجوکس پنسلین (Aqueous Penicillin) حل پذیر پنسلین (Soluble Penicillin) سوڈیم پنسلین (Sodium Penicillin) پوٹاشیم پنسلین (Potassium Penicillin) اور پنسلین G (Penicillin G) کے ٹیکے شامل ہیں۔ یہ پنسلین بہت جلد عمل کرتی ہیں۔ لیکن ان کا اثر جسم میں تھوڑی دیر کے لیے رہتا ہے۔ لہذا ان کے ٹیکے ہر چھ گھنٹے کے بعد لگائے جانے چاہئیں (یعنی دن میں چار بار)۔ جب شدید عفونتوں کے لیے پنسلین کی بہت زیادہ مقدار مطلوب ہو تو تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین بہترین انتخاب ہوتا ہے۔ مثلاً فیج (Gas Gangrene) یا ہڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آنے کی صورت میں۔

متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) ہائپر وکین پنسلین ایلمینیم مائونسٹیریٹ (Procaine Penicillin Aluminum Monostearate) (PAM)۔ یہ قندے آہستہ عمل کرتی ہیں اور ان کا اثر جسم میں تقریباً ایک دن تک رہتا ہے۔ لہذا ان کے ٹیکے سرورق لگائے جانے چاہئیں۔ پنسلین کے ٹیکوں کی ضرورت میں پروکین پنسلین یا اس کے ساتھ کسی اور تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کی ملاوٹ بہترین انتخاب ہے۔

لبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

بینزاتھین یا ہینٹھامین پنسلین - یہ پنسلین خون میں آہستہ آہستہ جاتی ہے اور اس کا اثر ایک مہینے تک رہتا ہے۔ اس کا خاص استعمال گھے کی خرابی (Strep Throat) کا علاج اور گھٹیا دی بخار (Rheumatic Fever) کی روک تھام کے لیے ہے۔ یہ ٹیکہ اس وقت کارآمد ہوتا ہے جب ٹیکہ لگانے والا دور رہتا ہو یا مریض پر دوا کھانے کے متعلق اعتبار نہ کیا جاسکتا ہو۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔ بینزاتھین پنسلین عموماً زیادہ تیز عمل کرنے والی پنسلینوں کے ساتھ آتی ہے۔

تکلی پنسلین (کرسٹلین پنسلین) (Crystalline penicillin)

(تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
اکثر دس لاکھ اکائیوں کی (Vials) شیشیوں میں آتی ہے (یعنی ۲۵۰ ملی گرام)
کرسٹلین پنسلین یا تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین مقداریں — یہ سب نیچے شدتِ عفونتوں کے لیے ہیں۔

ہر چار سے ۶ گھنٹے کے بعد ٹیکہ لگائیے!
ہر ٹیکے کی مقدار

۱۰,۰۰۰,۰۰۰	یعنی ایک ملین (دس لاکھ) اکائیاں	بالغوں کے لیے
۵,۰۰,۰۰۰	یعنی پانچ لاکھ اکائیاں	آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے
۲,۵۰,۰۰۰	یعنی اڑھائی لاکھ اکائیاں	تین سے سات سال کے بچوں کے لیے
۱,۲۵,۰۰۰	یعنی سوا لاکھ اکائیاں	تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے
۱۵۰,۰۰۰	یعنی ڈیڑھ لاکھ اکائیاں دن میں ضرورتاً	نوموود بچوں کے لیے

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin)

(متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰۰ (تین لاکھ) ۳۰۰۰ و ۴۰۰۰ (چار لاکھ) یا زیادہ اکائیوں کی شیشیوں میں آتے ہیں۔
پروکین پنسلین کے ٹیکے میں دوا کی مقدار۔ یہ ٹیکے متوسط شدت کی عفونتوں کے لیے ہیں۔

دن میں ایک ٹیکہ لگائیں۔ ہر ٹیکہ میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے ۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) سے ۱۲۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیوں تک

اٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے ۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں

تین سے ۵ سال کے بچوں کے لیے ۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں

تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے ۱۵۰،۰۰۰ (دو پڑھ لاکھ) اکائیاں

نوزائید بچوں کے لیے یہ ٹیکہ استعمال نہ کریں۔ تاہم فنیکہ کوئی اور پنسلین یا امپی

سلیبن دستیاب نہ ہو۔

فوری توجہ طلب حالات میں ۵۰۰،۰۰۰ اکائیاں

بہت شدید عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا مقداروں کو دو گنا کر لیں۔ تاہم تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

پروکین پنسلین اور کسی تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کو ملا کر استعمال کرنے کے لیے بھی مقدار وہی ہے جو پروکین پنسلین کو اکیلا استعمال کرنے کے لیے ہے۔

سوزاک اور آئفک کے علاج کے لیے پروکین پنسلین بہترین دوا ہے۔ ان کے لیے بہت زیادہ مقادیر چاہئیں۔ مقداروں کے لیے اٹھارہواں باب دیکھیں۔

بینزاتھین پنسلین (Benethamine Penicillin) (طویل عرصے تک اثر کرنے والی)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) یا ۴۰۰،۰۰۰ (چوبیس لاکھ) کی اکائیوں کی شیشیوں میں آتے

ہیں۔

بینزاتھین پنسلین کے ٹیکے کے لیے دوا کی مقدار: یہ ٹیکے معمولی سے قدرے شدید عفونتوں

کے لیے ہیں۔

ہر چار روز کے بعد ایک ٹیکہ لگائیں۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔

بالغوں کے لیے: ۱۲۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
 تین سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۳۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
 تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے: ۱۵۰ (پنچھ لاکھ) اکائیاں
 گٹھیاوی بخاریں مبتلا رہے ہوئے لوگوں میں عفونت کو دوبارہ لگنے سے روکنے کی غرض سے
 سہ ماہی یا چار ہفتوں کے بعد مندرجہ بالا مقدار کا دو گنا حصہ استعمال کریں۔ (دیکھیں ایکسوساں باب)

ایمپی سیلین (Ampicillin) وسیع العمل دوا

(وسیع طیف پنسلین)

ایمپی سیلین

دستیاب ہونے کی شکلیں

محلولات

۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا گج	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
کیپسول: ۲۵۰ ملی گرام	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
ٹبلے: ۲۵۰ ملی گرام (وسیع العمل)	قیمت	تعداد/مقدار/گرام

ایمپی سیلین ایک وسیع طیف (وسیع العمل) پنسلین ہے جو دوسری پنسلینوں کی نسبت بہت زیادہ
 جراثیم مارتی ہے۔ یہ دیگر وسیع طیف جراثیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے اور شیر خوار اور چھوٹے بچوں
 کے لیے تو خصوصاً کارآمد ہے۔

چونکہ ایمپی سیلین مہلکی ہے اور بعض اوقات اسہال اور سر کے چھالوں کی موجب بھی بنتی ہے اس
 لیے اگر عام پنسلین کے کارآمد ہونے کے امکانات بھی اتنے ہی ہوں جتنے کہ ایمپی سیلین کے، تو ایمپی سیلین
 کی بجائے عام پنسلین استعمال کریں۔

اگر ایمپی سیلین کھائی جائے تو یہ بہتر طور پر عمل کرتی ہے۔

اس دوا کے ٹبلے صرف دماغ کی جھلیوں کے درمیان معدے کے غلات کی سوزش اور اپنڈکس
 کی سوجن جیسی خطرناک عفونتوں کے لیے ہی لگائے جانے چاہئیں یا اس صورت میں جب مریض دوا بگل
 نہ سکتا ہو اور نئے کر رہا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مندرجہ ذیل امراض کے لیے ایپی سیلین خصوصاً کارآمد ہے:

- خون کی زسر آلودگی (فاسد خون) اور نوموود کچھ کی ایسی بیماری جس کی کوئی وسیع بیان نہ کی جاسکے۔
- چھ سال سے کم بچوں میں مائعوتیا اور کان کی عفونتیں۔
- بخار کے ساتھ شدید اسہال یا بچپش
- دماغ کی جھلیوں کا ورم
- معدے کے غلاف کی سوزش اور اپنڈکس کی سوزش
- پیشابنی راسنے کی شدید عفونت
- تب محرقہ (اس مرض پر کورم فینی کول سے قابو پانے کے بعد یا اگر یہ کورم فینی کول کا مزاحم ہو چکا ہو تو)

پسلیں سے پیش ساس لوگوں کو ایپی سیلین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ اس حصہ کے شروع میں پسلیں کے خطرات اور احتیاطیں دیکھیں۔

ایپی سیلین کی خوراک یا مقدار۔

نذر ربعہ منہ (بچپش سے پچاس ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)
 ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول۔ شربت جس کے ہر چھوٹے کچھ (۵ ملی لیٹر) میں ۱۲۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

دن میں چار خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کا حساب

بالتوں کے لیے ۱۔ ۲ کیپسول یا ۱ چھوٹے کچھ (۵۰۰ ملی گرام)
 لکھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۲ چھوٹے کچھ (۲۵۰ ملی گرام)
 تین سے سات سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۱ چھوٹا کچھ (۱۲۵ ملی گرام)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا کچھ (۶۲.۵ ملی گرام)
 نوموود بچوں کے لیے: دوا خوراک بتوین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے ہے۔

نذر ربعہ ٹیکہ: شدید عفونتوں کے لیے (پچاس سے سو ملی گرام فی کلو گرام بومیہ تا نین سو ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) دماغ کی جھلیوں کے ورم کے لیے

۲۵۰ ملی گرام کی شبلیاں بومیہ چار ٹیکے لگائیں (یعنی ہر چھ گھنٹے بعد ایک ٹیکہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

اریتھرومائی سین (Erythromycin) پینسلین کی متبادل دوا

اریتھرومائی سین

نام

یہ عموماً گولیوں اور شربت کی صورت میں آتی ہے۔

- گولیاں یا کپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- شربت، اج کے ہر ۵ ملی لیٹر میں ۱۲۵ سے ۲۰۰ ملی گرام ہوتے ہیں۔ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

اریتھرومائی سین پینسلین سی طاقتور نہیں ہے۔ یہ زیادہ قیمتی بھی ہے۔ پینسلین سے بیش حساس (الرجک) لوگ اریتھرومائی سین استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر معدوم ہو کہ کوئی شخص پینسلین سے بیش حساس (الرجک) ہے تو اریتھرومائی سین کو گھریا گاڑوں کے ادویات کے ذریعہ میں شامل کر دیا جانا چاہیئے۔ اریتھرومائی سین کافی حد تک محفوظ ہے۔ مگر صرف مناسب خوراک دینے کے متعلق احتیاط برتنی جانی چاہیئے۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ دوا نہ دیں۔ نہ بڑبڑ دوا دوں گے سے زیادہ عرصے کے لیے استعمال نہ کریں۔ کیونکہ اس سے یرقان ہو سکتا ہے۔

پینسلین سے بیش حساس (الرجک) لوگوں کے لیے اریتھرومائی سین کی خوراک: پیٹ کی خرابی سے بچنے کے لیے اریتھرومائی سین خالی پیٹ نہ کھائیں بلکہ کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔

لپٹ خوراک دن میں چار بار دیں۔ ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

- بالٹوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۴ چھوٹے ٹیچ)
- آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۲ چھوٹے ٹیچ)
- تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (آدھی گولی یا اچھوٹا ٹیچ)
- نہیں سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی یا ۱/۲ سے اچھوٹا ٹیچ)

ٹیٹراسائیکلین وسیع العمل جراثیم کش ادویات

ٹیٹراسائیکلین (ٹیٹراسائیکلین) (Tetracyclines) (نک کاتیزاب HCl)
اکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) (وغیرہ)
(مشہور منگے برائڈ کا نام: ٹیرامائین سین) (Terramycin)
نام: _____

یہ دوا عمر ما ان شکلوں میں دستیاب ہے:

- کیپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/تعداد گرام _____
 - محلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت _____ تعداد/تعداد گرام _____
- ٹیٹراسائیکلین وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش ادویات ہیں۔ یعنی یہ بیکٹیریا کی بہت سی اقسام کا مقابلہ کرتی ہیں۔

ٹیٹراسائیکلین کھائی جانے پر آسانی سے جذب ہوتا ہے اور کھانے سے قبل استعمال کرنے سے۔ علاوہ انہیں دوا کھانا ہیکہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ دوا کھانے سے مسائل کم پیدا ہوتے ہیں اور ہیکہ لگوانے سے زیادہ۔

ٹیٹراسائیکلین کو مندرجہ ذیل امراض کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے:

- بیکٹیریا یا ایمیبیا کے سبب لگنے والے اسہال اور ذیچش۔
- ناک کی خلاتی تالیوں کا ورم — سائنس سائیٹس (Sinusitis)
- تنفسی عفونتیں (ہوا کی تھیلی کا ورم — برانکائیٹس وغیرہ)
- پیشانی راستے کی عفونتیں
- ٹائیفس (Typhus)
- بروسیلوس (Brucellosis) (سٹرپٹوکوکائی سین کے ساتھ ٹیٹراسائیکلین)
- ہیضہ
- ککڑے

○ پت کی ٹھیل کی صفائیں۔

نرے اور زکام کے لیے ٹیٹراسائیکلین بالکل کارآمد نہیں۔ کئی عام عفونتوں کے لیے یہ سلفا ادویات اور پینسلین کا سافائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ نیز ٹیٹراسائیکلین مہلکی ہے۔ لہذا اس کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد خواتین کو ٹیٹراسائیکلین استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ بچے کے دانتوں کو داغ دابنا سکتی ہے یا انہیں کوئی ورغفغان پہنچا سکتی ہے۔ اسی وجوہات کی بنا پر چھ سال سے چھوٹے بچوں کو ٹیٹراسائیکلین صرف حتمی ضرورت کے تحت استعمال کرنی چاہیے اور وہ بھی صرف تھوڑے عرصے کے لیے۔

۲۔ ٹیٹراسائیکلین اسہال یا ریٹ کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے خصوصاً جب اسے عرصہ دراز تک استعمال کیا جائے۔

۳۔ پرانی یا معاد ختم شدہ ٹیٹراسائیکلین کو استعمال کرنا خطرناک ہے۔

ٹیٹراسائیکلین کی خوراک — (۲۰ سے ۴۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)

— ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول اور ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول

دن میں چار بار ٹیٹراسائیکلین کھلائیں۔

بہر خوراک میں دورا کی مقدار:

بالغوں کے لیے:

۲ گھنٹے سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:

چار سے سات سال کے بچوں کے لیے

ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے

نومولود بچوں کے لیے

۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول)

۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ایک چھوٹا بچ)

۸۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا بچ)

۶۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا بچ)

۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا بچ)

(جب دیگر برائیم کش ادویہ دستیاب نہ ہوں): ۸ ملی گرام

(۱/۲ کیپسول یا محلول کے چھ قطرے)

شدید حالتوں، ٹائیفیس اور بروسیلوس جیسی عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا خوراک کا دو گنا حد

دہانا چاہیے (چھوٹے بچوں کے علاوہ)۔

اگر ٹیبلٹ سائیکلین استعمال کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد تک دوا دھو دیا جائے تو جسم کو دوا کا زیادہ فائدہ پہنچے گا۔

اکثر عفونتوں کے لیے، عونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد بھی ایک دو دن تک دوا جاری رکھی جانی چاہیے۔ اسہال کی کچھ اقسام اس دوا کی چند خوراکوں کے بعد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ (اسہال کی دوا کے انتخاب کے لیے تبراہواں باب دیکھیں) بعض امراض کے لیے مہیا علاج ضروری کوئلہ ہے، مہیا بعض کے لیے ۶ سے ۱۰ دن تک، بروسی لوکس کے لیے ۲ سے ۳ ہفتوں تک۔

Chloramphenicol

کلورم فینی کول

تپ محرقہ کے لیے ایک جراثیم کش دوا

کلورم فینی کول (کلورومانی سیٹن

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- معمول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- (ٹیکے، ہر شیشی میں ۲۵۰ ملی گرام) قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش دوا بہت سی مختلف اقسام کے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہے۔ یہ سستی تو ہے مگر اس کے استعمال میں کچھ خطرہ ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال بہت محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔

کلورم فینی کول کو صرف تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) اور شدید اسہال جیسی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے جن کا علاج سلفا اور ہب، پنسلین، ٹیٹراسائیکلین یا ایپی سیلین سے دیا جاسکے۔

تپ محرقہ یعنی مہیا دی بخار کے علاوہ ایپی سیلین کلورم فینی کول کی طرح یا اس سے زیادہ مفید اور محفوظ تر ہوتی ہے۔ یہ قسمتی سے ایپی سیلین بہت مہنگی ہے۔ لہذا بعض اوقات اس کی بجائے کلورم فینی کول استعمال کرنی پڑتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انتباہ:

کھورم فینی کول بعض لوگوں کے خون کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نومولود بچوں کے لیے یہ اور بھی خطرناک ہے اور خصوصاً جن کا وزن پیدائش کے وقت معمول سے کم رہا ہو۔ اگر ممکن تو نوذند یہ غفوتوں میں مبتلا نہ بنے، کچھ کو کھورم فینی کول کی بجائے ایپی سیلین دیں۔ اصولاً ایک ماہ سے چھوٹے بچوں کو کھورم فینی ہرگز نہ دیں۔ کھورم فینی کول تجربہ کر رہے خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ ٹیئر خوراک بچوں کے لیے یہ خوراک بہت کم ہے۔ (نیچے ملاحظہ فرمائیں۔)

طویل اور بار بار استعمال سے گریز کریں۔

تپ محرقہ کا علاج کرتے وقت، جتنی جلدی جس مرض بنا ہوئے آجائے کھورم فینی کول کو چھوڑ کر ایپی سیلین کا استعمال شروع کریں۔ (میں مقامات پر معلوم ہو کر تپ محرقہ کھورم فینی کول سے مزاحم ہے وہاں پورا علاج ایپی سیلین سے ہی کیا جانا چاہیے۔)

ٹیکہ حوائی کی نسبت اگر کھورم فینی کول کھائی جائے تو زیادہ مفید اور کم خطرناک ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یعنی جب مرینس ورائل نہ کے صرف اس وقت کھورم فینی کول کا ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔

کھورم فینی کول کی خوراک (مقدار) — (۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ) — ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول یا ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔
دن میں چار بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (دوسے چار کیپسول)

تپ محرقہ، معدے کے غلاف کی سوزش اور دیگر خطرناک غفوتوں کے لیے زیادہ خوراک دی جانی چاہیے (دن میں چار بار تین کیپسول، یعنی دن میں کل بارہ کیپسول)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (ایک کیپسول یا ایک چھوٹا چمچ)

ایک مہینے سے دو سال کے بچوں کے لیے: ہر کلو گرام وزن کے لیے ۱۲ ملی گرام دوا دیں۔ یا اس کی بجائے ہر کلو گرام وزن کے لیے ۴ ملی لیٹر محلول یا کیپسول کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱/۲ حصہ دیں۔ (اس طرح ۵ کلوگرام وزن والے بچہ کو ۲۰ ملی گرام
دوا یا محلول کا چھوٹا آدھا چمچ یا ۱/۲ کیپسول ہر خوراک کے لیے
دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ چار خوراکیوں میں ۵ کلوگرام وزن
والے بچہ کو ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ پلانے
جائیں گے۔

نومولود بچوں کے لیے :
اصولاً انہیں کورم فینل کوئل نہ دیں۔ اگر اور کوئی چارہ نہ ہو تو
بچہ کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۵ ملی گرام (یا ۱/۲ ملی لیٹر
یا محلول کے پانچ قطرے) دیں۔ ۳ کلوگرام وزن والے بچہ کو
۱۵ ملی گرام (یا محلول کے ۵ قطرے) یا ۱/۲ کیپسول، دن میں
چار بار دیں۔ یا دن میں ۱/۲ کیپسول دیں۔ اس سے زیادہ دوا
نہ دیں۔

سلفا ادویہ (یا سلفا نو مائیڈز) Sulfas (Sulfonamides)

عام عفونتوں کے لیے سستی ادویہ

سلفا ڈایازین Sulfadiazine (سلفائی ساکنے وِل) Sulfisoxazole

سلفا ڈائی می ڈین Sulfadimidine (یا ٹریپل سلفا "Triple Sulfa")

نام :

یہ ادویہ ٹو ما مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہیں :

○ ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
○ ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____

سلفا ادویہ اور سلفا نو مائیڈز بہت سے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر یہ بہت سی دیگر جرثومہ کش ادویہ
کی نسبت زیادہ طاقتور نہیں ہیں۔ نیز ان سے بیش حساسی رد عمل مثلاً خارش اور دیگر مسائل پیدا ہونے
کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ ادویہ سستی ہیں اور کھائی جا سکتی ہیں اس لیے یہ پھر بھی مفید ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سلفا ادویہ کا اہم ترین استعمال پیشابی عفونتوں کا علاج ہے۔ انہیں کان کی عفونتوں، امپٹی ٹائیکو (Impetigo) اور دیگر پپ دارہ جلدی عفونتوں کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
تمام سلفا ادویہ کے استعمال کا طریقہ اور خوراک ایک سا نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسی سلفا نو مائیڈ دوا ہو جو مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں تو اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے صیغہ استعمال اور خوراک کا تعین کریں۔ سلفا تھائی آزول (Sulfathiazole) مندرجہ بالا سلفا ادویہ جیسی ہی ہے۔ یہ بہت سستی ہے مگر اس کے بہت سے ضمنی اثرات کی بنا پر اسے تجویز نہیں کیا جاتا۔

سلفا ادویہ آج کل اسہال کے لیے اتنی مفید ثابت نہیں ہوتیں جتنی پہلے ہو کرتی تھیں کیونکہ اسہال پیدا کرنے والے بہت سے جراثیم ان سے مزاحم ہو گئے ہیں۔
انتباہ:

سلفا ادویہ استعمال کرتے وقت گردوں کو نقصان سے بچانے کے لیے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اگر سلفا دوا، چیچک، نفاذاتوں، کھجلی، جوڑوں کے درد، بخار، کمر کے پچھلے حصہ کے دریا پیشاب میں خون آنے کا باعث بنے تو اس کا استعمال ترک کر کے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اس سے گردے گٹھنتوں اور زہریلے مادوں سے دھل جائیں گے۔

تاہم گلی میں مبتلا مریض کو سلفا دوا ہرگز نہ دیں۔
نوٹ:- سلفا ادویہ سے فائدہ اٹھانا ہو تو ان کی درست خوراک کھائی جانی چاہیے۔ یعنی یہ خوراک کافی زیادہ ہو۔ اس دوا کی کافی مقدار ضرور کھائیں مگر بہت زیادہ بھی نہیں!
سلفا ڈائیازین، سلفائی ساکس زول، سلفا ڈائی می ٹرین یا ٹریپل سلفا کی خوراک (۲۰۰ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔

دافر مقدار میں پانی کے ساتھ ہم خوراکیں دیں
ہر خوراک کے لیے دوا کی مقدار:

! غلوں کے لیے: پہلی خوراک کے لیے ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں) پھر باقی

خوراکوں کے لیے ۲ گرام (۲ گولیاں)

تھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: پہلی خوراک کے لیے ۲ گرام (۴ گولیاں یا محلول کے چھوٹے
جہاں ڈاکٹر نہیں

چھ (پھر باقی خوراکیوں کے لیے ایک گرام ۲ گولیاں یا چھوٹے
چھ)

چار سے اٹھ سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ انچلی یا چھوٹا چھ)
دو سے چار سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۱۰۰ ملی گرام (ایک گولی یا چھوٹا چھ)
ایک سال اور اس سے چھوٹے بچوں کیلئے: سلفا ادویہ استعمال نہ کریں!

تاہم اگر کوئی دوا نہ ہو تو دن میں چار بار ۲۵۰ ملی گرام
(۱/۲ گولی یا چھوٹا چھ) معمول پر لیں۔

تپ دق Tuberculosis کے لیے ادویہ

تپ دق کا علاج کرتے وقت بیک وقت دوا یا بین مائع تپ رقی ادویات استعمال کرنا بڑا ضروری
ہے۔ اگر صرف ایک ہی دوا استعمال کی جائے تو تپ دق کے جراثیم اس کے مزاحم ہو جاتے ہیں اور مرض کا
علاج کرنا مشکل تر ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے اس کا علاج بہت طویل عرصے تک کیا جانا
چاہیے۔ عموماً تمام نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد بھی کم از کم ایک سال تک۔
تپ دق کی ادویات اگر دوا فروشوں سے خریدی جائیں تو بہت مہنگی پڑتی ہیں۔ تاہم بینز حکومتوں
نے تپ دق کا معائنہ کرنے کے لیے ادارے قائم کیے ہوئے ہیں جو یہ ادویہ مفت یا بارعایت فراہم کرتے
ہیں۔ اس کے متعلق اپنے قریب ترین مرکز صحت سے معلومات حاصل کریں۔

تپ دق کا علاج تین ادویہ سے شروع کرنا بہترین طریقہ ہے۔ سٹریپٹومیٹاسین، آئی سونائیا زڈ
(Isoniazid) اور ایک اور مائع تپ دق دوا ہے۔ تین مثالی مندرجہ ذیل ہیں:

ان سب میں سے اچھ بڑا بہترین سے اور کم ضمنی اثرات کا سبب بنتی ہے۔ لیکن یہ مہنگی
ہے۔ سب سے سستی تھائیو سینازون (Thiacetazone) ہے مگر یہ اکثر اوقات ضمنی
اثرات کا باعث بنتی ہے۔ لہذا زیادہ لوگ اسے استعمال نہیں کر سکتے۔

امینوسالی سائیکلک ایسڈ (Aminosalicylic Acid) اپنی اسے ایس، ان ورنوں کے
مابین آتی ہے۔ قیمت کے لحاظ سے بھی اور ضمنی اثرات کے لحاظ سے بھی اس لیے عموماً اسی کو دوسری

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوائیوں پر ترجیح دی جاتی ہے۔

جب مریض تب دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جائے تو بھی سٹریپٹومائی سین بطور علاج دو مہینے تک استعمال کی جانی چاہیے۔ تب دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جانے کے بعد بھی مریض کو آئی سونا بکازو اور ایک اگلی تب دق دوا ایک دو سال کے لیے مسلسل دی جانی چاہیے۔ تب دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے مکمل اور طویل علاج انتہائی ضروری ہے۔

سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
یہ دوا عموماً ٹیکوں کی صورت میں آتی ہے۔ ہر ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔
تب دق کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین ایک اہم دوا ہے۔ اسے ہمیشہ دوسری ادویہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جانا چاہیے۔ بعض شدید عفونوں کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین اور پنسلین کو ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (پنسلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین گزشتہ صفحات دیکھیں) تاہم تب دق کے سوا دیگر عفونتوں کے لیے سٹریپٹومائی سین کا استعمال بہت محدودیمانے پر ہونا چاہیے۔ کیونکہ اگر دیگر امراض کے لیے بھی سٹریپٹومائی سین کا کثیر استعمال کیا گیا تو تب دق کے جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو جائیں گے۔ یوں مطلوبہ مرض کا علاج کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔

خطرات اور احتیاطیں

صحیح خوراک سے زیادہ دوا نہ دینے میں بڑی احتیاط برتی جانی چاہیے۔ طویل عرصے کے لیے سٹریپٹومائی سین کا بہت زیادہ استعمال بہرے پن کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر کان بچتا یا بہرہ پن شروع ہو جائے تو دوا استعمال کرنا چھوڑ کر فوراً کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔
سٹریپٹومائی سین کی خوراک (۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بدمیہ)۔

— محلول کی شیشیاں یا ایک گرام دوائی دو ملی لیٹر محلول بنانے کے لیے پانی میں ملانے والا سفوف (پاؤڈر)

تب دق کے علاج کے لیے؛

نہایت شدید حالات کے لیے؛

تین ہفتے تک یا جب تک مریض بہتر نہ ہو روزانہ ایک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔

معمولی حالتوں کے لیے: دو ماہ تک ہر سہفتے ۲ یا ۳ بار ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

ہر ٹیکے کے ساتھ دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۱ گرام (یا ۲ ملی لیٹر)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:

۰.۵۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:

۰.۵۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

تین برس سے چھوٹے بچوں کے لیے

۰.۲۵ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

نوزائیدہ بچوں کے لیے:

بچے کے وزن کے ہر کلو گرام کے لیے ۲۰ ملی گرام دوا دیں۔

یوں ۲ کلو گرام وزن والے بچے کو ۶۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

دوا ملے گی۔

سٹریپٹو ککس سین جینٹ کسی اور مائع تب دق دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

سوزاک (Gonorrhea) کے علاج کے لیے سٹریپٹو ککس سین:

جرسوزاک کے۔ رینٹ پینسین سے نیپیل حساس (الرجیک) ہوں یا جنہیں پینسین سے کچھ فائدہ نہ

ہوتا ہو انہیں ۱ گرام (۱/۲ ملی لیٹر) سٹریپٹو ککس سین کے دو ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں۔ ہر چوبیس

۲ گرام (۲ ملی لیٹر) کا ٹیکہ لگائیں۔

اس دوا کو استعمال نہ کریں تا وقتیکہ عفونت دیگر جراثیم کش ادویہ سے مزاحم ہو گئی ہو۔

آئیسونائازڈ (آئی۔ این۔ ایچ) (Isoniazid (INH))

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرم _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔

یہ کوئی ترین مائع تب دق دوا ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے کم از کم ایک اور مائع تب دق دوا

کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

شافرد نادر ہی آئیسونائازڈ خون کی کمی (انیمیا) ہاتھوں اور پاؤں کے اعصابی درد، پیٹھوں

کی اینیٹھوں یا دوروں کا باعث بنتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کو دور کرنے کے لیے روزانہ ۵۰۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پائیرڈیکسین (Pyridoxine) (۱ ڈائن بی) کھائی جاسکتی ہے۔ چونکہ یہ ضمنی اثرات نساؤ نامہ ہی واقع ہوتے ہیں اس لیے پیسے بچانے کے لیے پائیرڈیکسین صرف انہی اشخاص کو دی جانی چاہیے جن میں یہ اثرات ظاہر ہونے شروع ہو جائیں۔

ایکسو نائیزڈ کی خوراک: (۱۰ سے ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام بومیہ)

۱۰۰ ملی گرام کی گوبیاں

کم از کم ایک سال تک ایکسو نائیزڈ روزانہ ایک بار استعمال کریں۔

بہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے:

۴۰۰ ملی گرام (۴ گوبیاں)

(بچے کے وزن کے ہر پانچ کلوگرام کے لیے ۵۰ ملی گرام)

بچوں کے لیے:

(۲ گوبیاں)

تپ دق کے شدید مرض یا دماغ کی مجلسیوں کی تپ دق (Tubercular Meningitis) میں مبتلا بچہ کو مذکورہ بالا خوراک کا دو گنا حصہ دیں تا وقتیکہ اس کی حالت بہتر ہو جائے۔

امانیوسالی سائیک البیڈر (پی۔ اے ایس۔) (Aminosaliclyc Acid)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گوبیوں کی شکل میں آتی ہے۔

خطر اک اور احتیاطیں

یہ دوائے، اسہال اور پیٹ کی گڑبڑ کا باعث بن سکتی ہے۔ دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ کھانے سے تیز زانی بد بھنی کورو کا جاسکتا ہے۔ معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو پی اے ایس کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

پی اے ایس کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلوگرام بومیہ) — ۵۰۰ ملی گرام کی گوبیاں

کھانے کے ساتھ پی اے ایس روزانہ تین بار کم از کم ایک سال تک استعمال کریں۔

بہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۴ گرام (۴ گوبیاں)

۸ سے ۱۶ سال کے بچوں کے لیے:

۲ گرام (۲ گوبیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

تین سال سے سات سال کے بچوں کیلئے: ۲ گرام (۲ گولیاں)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)
 تھایا سیٹازون (Thiacetazone) (۱)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام
 یہ دوا عموماً گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۵۰ ملی گرام تھایا سیٹازون ہوتی ہے (اکثر اس کے ساتھ ۱۰۰ یا ۱۳۳ ملی گرام آئیسو نائیا زڈ بھی ملی ہوتی ہے)
معنی اثرات: یہ دوا جسم پر چھوٹے چھوٹے سرج والوں، نئے بخونگی اور بھوک اڑانے کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ اثرات اکثر شروع پذیر ہوتے ہیں۔
 تھایا سیٹازون کی خوراک (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) ۵۰ ملی گرام
 تھایا سیٹازون والی گولیاں، آئیسو نائیا زڈ کے ساتھ یا اس کے بغیر کم از کم ایک سال
 تک روزانہ ایک بار یہ دوا کھائیں۔
 ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۵۰ ملی گرام)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۰۰ ملی گرام)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۵۰ ملی گرام)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۲۵ ملی گرام)

ایٹھم بیوٹال (Ethambutol) (عام برانڈ کا نام: مائی ایٹھم بیوٹال Myambutol)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام
 یہ دوا اکثر ۱۰۰ یا ۴۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔
معنی اثرات: اگر طویل عرصے تک زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو یہ دوا آنکھ کے دریا
 نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔
 ایٹھم بیوٹال کی خوراک (۱۵ سے ۲۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) ۱۰۰ سے ۴۰۰ ملی
 گرام کی گولیاں۔
 کم از کم چھ مہینے تک روزانہ یہ دوا دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مقدار ۱۔

بالوں کے لیے: ۴۰۰ ملی گرام (۴۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا ۱۰۰ ملی گرام کی

۴ گولیاں)

بچوں کے لیے: بچہ کے وزن کے سرکلو گرام کے حساب سے ۱۵ ملی گرام

درا دیں۔ دماغ کی جھلیوں کی تپ دق (Tubercu-

lar Meningitis) کے لیے بچہ کے وزن کے

سرکلو گرام کے لیے ۲۵ ملی گرام درا دیں۔

جذام (Leprosy) (کوڑھ) کے لیے

سلفون ادویہ Sulfones

ڈیپسون (Dapsone) (ڈائی امینو ڈائی ٹی نائل سلفون) (ڈی ڈی ایس)

جذام کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰، ۱۰۰ اور ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

جذام کا علاج کم از کم دو سال تک اور بعض اوقات تا حیات جاری رہنا چاہیے۔ جذام پیدا کرنے

والے بیکٹیریا کو ڈی ڈی ایس (مندرجہ بالا دوا) سے مراد ہونے سے روکنے کے لیے دوا کا مسلسل

استعمال بہت ضروری ہے۔ دوا ختم ہونے سے پہلے اور لے آئیں۔

صفائی اثرات: بعض اوقات ڈی ڈی ایس سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے جذام کا رد عمل

(Lepra reaction) کہتے ہیں۔ اس حالت میں بخار، سوجھ جھڑپ اور زخم اعصاب اور

جسم پر متورم ڈھیلے وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔ یہ جوڑوں کے شدید درد، ہاتھ پاؤں کی سوزش اور

آنکھ کے شدید نقصان (جس سے بینائی ختم ہو سکتی ہے) جیسے اثرات بھی پیدا کر سکتی ہے۔

جذام کے رد عمل میں بہترین عمل عموماً یہی ہوتا ہے کہ ڈی ڈی ایس کا استعمال جاری رکھا

جائے۔ لیکن اس کے ساتھ کوئی مایع دوا (Anti-inflammatory) کارٹیکو سٹیرائڈ

جہاں ڈاکٹر نہیں

شروع کر دی جائے۔ مگر یہ بھی کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کیا جانا چاہیے کیونکہ کارٹیکو سٹیرائیڈ دوا بھی شدید مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ علاوہ انہیں اس کی خوراک کو بدلنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

انتباہ:

ذی۔ دن۔ ایس کی خوراک — ۵ سے ۵۰ ملی گرام کی گولیاں
 ڈی ڈی ایس ایک خطرناک دوا ہے۔ اسے بچوں کی پانچ سے دوہرہ رکھیں۔
 زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ لوگوں کو اس دوا کی پہلے تھوڑی تھوڑی خوراکیں دی جاتی تھیں اور پھر کچھ مہینے گزرنے کے ساتھ ان میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کر دیا جاتا تھا۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس سے خدایم کے رد عمل کی روک تھام ہوتی ہے۔ لیکن اب محسوس کیا جاتا ہے کہ علاج مکمل خوراک سے ہی شروع کر دینا بہترین عمل ہے۔ یوں بیکٹیریا کو دوا سے مزاحم ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ ڈی ڈی ایس دن میں ایک بار کھائیں۔

بالغوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۵۰ گرام کی ایک گولی)
 پانچ سے دس سال کے بچوں کے لیے: ۲۵ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی آدھی گولی یا ۵۰ ملی گرام کی پانچ گولیاں)
 پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی دو گولیاں)

دیگر ادویہ

ملیریا کی ادویہ

ملیریا کی ادویہ کئی مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے:

- ۱۔ ملیریا کے مریض کا علاج کرنے کے لیے اسے چند روز تک باقاعدہ دوا دینا۔
- ۲۔ دواؤں: خون میں موجود ملیریا کے طفیلی نائیسوں کو نقصان پہنچانے سے روکنا۔ جہاں ملیریا بہت عام ہو وہاں اسے دبانے کی مہم چلائی جاتی ہے۔ خصوصاً کمزور بیمار بچوں کی حفاظت کے لیے یہ طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہفتہ وار ادویہ دی جاتی ہیں جن سے لوگوں کی قوت مدافعت مضبوط ہو جاتی ہے۔

۲۔ نیمہ دوائی: اس میں انسان کو جزوی طور پر ملیریا سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے جسم کو ملیریا کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے اور اسے بچنے کرنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ جہاں ملیریا بہت ہی عام ہو وہاں یہ طریق کار استعمال کیا جاتا ہے۔ اس تجربہ کے تحت ہر دو چار مہینوں کے بعد دوا دی جاتی ہے۔

کئی مختلف ادویہ ملیریا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر قسمتی سے، دنیا کے بہت سے حصوں میں ملیریا کے طفیلی نامیہ، بہتر اور کم خطرناک ادویہ سے مزاحم ہو گئے ہیں۔ لہذا وہاں اب اور ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ محکمہ صحت یا مرکز صحت سے دریافت کریں کہ آپ کے علاقے میں ملیریا کی بہترین دوا کونسی ہے۔

کئی علاقوں میں کلورو کوین (Chloroquine) اب بھی ملیریا کی بہترین اور محفوظ ترین دوا سمجھی جاتی ہے۔ بعض اقسام کے ملیریا سے کس طرح۔ پر نجات حاصل کرنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ کلورو کوین کے ساتھ پریما کوین (Primaquine) استعمال کرنے کی ضرورت پڑے۔

ملیریا کے انسداد کے لیے باقی یہی نکتہ میں (Pyrimethamine) استعمال کی جاتی ہے۔

کلورو کوین (Chloroquine) (مشہور برانڈ نام: آرالین / Aralen)

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

- کلورو کوین ٹابلیٹ (Chloroquine Phosphate) کی ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں یا کلورو کوین
- سلیٹ کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں
- ۲۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر محلول کے ٹیکے
- کھانے والی کلورو کوین کی خوراک

۱۵۰ ملی گرام کلورو کوین اساس کی گولیاں۔

ملیریا کے شدید درجہ میں مبتلا مریض کے لیے:

تین دن تک روزانہ ایک بار کلورو کوین کی گولیاں دیں۔

یومیہ خوراک

(۱ گلیے صفحہ پر دیکھیں)

جہاں ٹاکس نہیں

بالغوں کے لیے: ۴ گولیاں (چھ سو ملی گرام اساس) (Base)
 دس سے پندرہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گولیاں (۵۰۰ ملی گرام اساس)
 چھ سے نو سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)
 تین سے پانچ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)
 ایک سے دو سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۳۷ ملی گرام اساس)
 کلور وکون سے ملیریا کو دبانے کے لیے:

دوا کی مندرجہ ذیل خوراک ہفتہ وار دیں:

بالغوں کے لیے: ۴ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۳۷ ملی گرام اساس)
 ملیریا کے نیم دباؤ کے لیے دوا کی یہی مقدار ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار استعمال کریں۔

ایڈیا کی وجہ سے پیدا ہونے والے حکیر کے پیپ دار پھوڑے کے علاج کے لیے:

مندرجہ ذیل خوراکیں استعمال کریں۔

بالغوں کے لیے: دو دن تک روزانہ تین یا چار گولیاں (۵۰۰ ملی گرام اساس)
 اور پھر تین ہفتوں تک روزانہ ۱ یا ۲ گولیاں (۲۵۰ ملی گرام اساس)

بچوں کی عمر اور وزن کے مطابق انہیں کم دوا دیں۔

کلور وکون کے ٹیکے کب لگائے جانے چاہئیں؟

کلور وکون کے ٹیکے صرف شاذ و نادر ہی، فوری طبی توجہ طلب حالات میں لگائے جاتے چاہئیں۔ اگر کوئی ملیریا کا مریض ایسے علاقے میں رہتا ہو جہاں ملیریا بہت زیادہ ہو اور وہ اتنے گرمے اور اسے تشیخ کے دورے پڑ رہے ہوں یا اس میں دماغ کی بھلیوں کے ورم کی اور نشانیوں کا ظہور ہو تو وہ شخص دماغ کے ملیریا میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اسے فوراً کلور وکون کا ٹیکہ لگا

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیں۔ نیکے میں دو کی مقدار صحیح ہونے کے متعلق انتہائی احتیاط برتنی جانی چاہیے۔
کلور وکوبین کا ٹیکہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار — (۴ ملی گرام فی کلو گرام)
 — ۵ ملی لیٹر کی شیشی میں ۲۰۰ ملی گرام —

ٹیکہ صرف ایک بار ہی (۲ ایک چوتھائی میں اور ۲ دوسرے میں لگائیں)
 بالغوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۵ ملی لیٹر) پورے شیشی
 بچوں کے لیے: بچہ کے وزن کے ہر کلو گرام کے حساب سے ۴۱ ملی لیٹر
 (۲ ملی لیٹر) دوا کا ٹیکہ لگائیں۔
 (دس کلو گرام وزن کے ایک سالہ بچہ کو ۱ ملی لیٹر دوا کا ٹیکہ لگایا جائے گا)
 اگر مریض بہتر نہ ہو تو ایک دن کے بعد دوبارہ ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

پریما کوئین (Primaquine)

نام — قیمت — تعداد/مقدار/گرام —
 یہ دوا اکثر گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۲۶.۳ ملی گرام پریما کوئین فاسفیٹ ہوتی ہے
 جس میں ۱۵ ملی گرام پریما کوئین اساس ہوتی ہے۔
 بعض اقسام کے ملیریا کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے کلور وکوبین کے ساتھ پریما کوئین
 ملائی جاتی ہے۔ شدید حملوں میں پریما کوئین بذات خود زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتی۔
 پریما کوئین کی خوراک:

پریما کوئین چودہ دن تک روزانہ دیں۔ ہر خوراک میں:
 بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵ ملی گرام اساس)
 ۸ سے ۱۲ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولی (۴ ملی گرام اساس)
 ۳ سے ۷ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولی (۴ ملی گرام اساس)

پائیمتھامین (Pyrimethamine)

نام — قیمت — تعداد/مقدار/گرام —
 یہ دوا اکثر ۲۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔
 جہاں ٹی اکڑ نہیں

اسے عموماً مہیرا دیا سنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
مہیرا دبانے کے لیے پائیرنٹی تھین کی خوراک
ہر ہفتے رر کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بعض کے لیے: ۱ گولی (۲۵ ملی گرام)
۲ گولے سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۲۵ ملی گرام)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۱۲ ملی گرام)
دس سال سے چوبیس سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۶ ملی گرام)
مہیرا کوکونیم (۱) دوا دبانے کے لیے مندرجہ بالا خوراک ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار
استعمال کریں۔
انتباہ:

مد سے زیادہ پائیرنٹی تھین ردِ خطرناک ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



ایمیبیا (Ameba) اور جیاردیا (Giardia)

ایمیبیا کی وجہ سے لگنے والے اسہال اور پیچش میں بار بار پانی نہ آتا ہے جس میں مہم کی طرف
کا بیس دار مارہ اور بعض اوقات خون بھی ہوتا ہے۔ عموماً آنکھوں میں اینٹھیں پڑتی ہیں مگر بخار نہیں ہوتا
یا بہت کم ہوتا ہے۔ ایمیبیا کی پیچش کا علاج میٹرونیڈازول (Metronidazole) یا
ٹیٹراسائیکلین سے کیا جاسکتا ہے۔ مگر ان دواؤں کو اکٹھا استعمال کرنا بہتر ہے۔ بد قسمتی سے میٹرونی
ڈازول بہت مہنگی ہے۔ ایک سستی مگر میٹرونی ڈازول سے کمتر قسم کی دوا جو ٹیٹراسائیکلین کے ساتھ
استعمال کی جاسکتی ہے، ڈوائی اوڈو ہائیڈراکسی کوین (Diodohydroxyquin) ہے۔
آنکھوں میں موجود تمام ایمیبیا کو مارنے کے لیے طویل (۲ یا ۳ ہفتوں تک) اور منگلا علاج
درکار ہے۔ نشانیان ختم ہو جانے کے بعد دوا کھانا بند کر دینا اور باقی ایمیبیہ کے خلات جسم کو خود
مٹا بل کرنے کا موقع دینا عقلمندی ہے۔ یہ ان علاقوں کے لیے خصوصی طور پر درست ہے جہاں نئی
عقوت لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوں۔

جیاردیا (Giardia) کے سبب پیدا ہونے والے اسہال میں پانی خانہ عموماً پیلا اور
بھاگ والا ہوتا ہے مگر اس میں خون ہوتا ہے۔ نہ بیس دار مارہ۔ میٹرونی ڈازول بہترین دوا تو ہے

مکراکریٹا کرین (Quinacrine) اس کے سستی ہے۔
میٹرونیڈازول کے بارے پچھلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

میٹرونیڈازول (Metronidazole) (مشہور برانڈ نام فلیگل (Flagyl))

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت تعداد/مقدار/گرام
اندام نہانی میں ڈالنے والی ۵۰۰ ملی گرام کی تینیاں قیمت تعداد/مقدار/گرام
میٹرونیڈازول ایبیا اور جیاریٹریا سے پیدا ہونے والی انتڑیوں کی عفونتوں اور ٹرائیکوموناس
(Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے مفید ہے۔

احتیاط

میٹرونیڈازول صرف شدید عفونتوں کے لیے استعمال کی جانی چاہیے۔ کیونکہ خدشہ ہے کہ کبھی
کبھی یہ سرطان کا باعث بنتی ہے۔ میٹرونیڈازول استعمال کرتے وقت نشہ آور مشروبات (شراب)
ہرگز نہ پیتیں کیونکہ اس سے شدید متلی ہوتی ہے۔

ایبیا ٹریچمونس کے لیے دوا کی مقدار (۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام فی کلورگرام یومیہ)
۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں

۵ دن تک روزانہ تین بار میٹرونیڈازول استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں۔

بالوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (۲ سے ۲ گولیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں)

چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱، گولی)

دو سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱، گولی)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۸۰ سے ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ سے ۱/۲ گولی)

جیاریٹریا کی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار:

پانچ دن تک روزانہ تین بار میٹرونیڈازول دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں :

بالٹوں کے لیے : ۲۵۰ ملی گرام (اگلی)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے : ۲۵۰ ملی گرام (اگلی)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے : ۱۲۵ ملی گرام (۲ گلی)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۶۲ ملی گرام (۲ گلی)

ٹرائی کوموناس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی مھنٹوں کے لیے دوا کی مقدار :

عورت کو دس سے بیس دن تک روزانہ ہر خوراک میں ۸ گولیاں (۲ گرام) کھانی چاہئیں اور دن میں دوبارہ اندام نہانی میں تینیاں رکھنی چاہئیں۔ اگر یہ مھنٹ دوبارہ ہو جائے تو مرد اور عورت دونوں کو ایک وقت ۸ گولیاں کھانی چاہئیں۔ (اگر مرد میں بیماری کی علامات نہ بھی ہوں تو بھی اسے یہ دوا ضرور کھانی چاہیے)

انتباہ :

مرت ٹرائی کوموناس کے باعث پیدا ہونے والی اندام نہانی کی شدید مھنٹوں کے لیے ہی میٹرونی فائزول کھائیں۔

کوینا کرین (Quinacrine) یعنی میپا کرین (Mepacrine)

(مشہور برانڈ نام ایٹا برین Atabrine)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

کوینا کرین کو جیارٹریا، ملیریا، اور کہ دوائوں کے علاج کے لیے استعمال تو کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ ان میں سے کسی کے لیے بھی بہترین دوا ثابت نہیں ہوتی۔ اس کے استعمال کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت سستی ہے۔

جیارٹریا کا علاج کرنے کے لیے کوینا کرین کی خوراک :

ایک ہفتے تک کوینا کرین روزانہ تین بار دیں۔

ہر خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں استعمال کریں :

جہاں ڈاکٹر نہیں

نستاتین Nystatin اکی گوبیاں۔ کہیم اور اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں۔
 اندام نہانی کی مسئلہ آکسسز Moniliasis (غیر عفونت) کے لیے۔

جشن وائلٹ (Crystal Violet) / کرٹل وائلٹ (Gentian Violet)

ایک فی صد محلول

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 موٹی لی آکسس (خمیری عفونت) اور اندام نہانی کے لیوں، اور اندام نہانی کی دیگر عفونتوں
 کے علاج کے لیے۔
 تین ہفتے تک روزانہ ایک بار جشن وائلٹ لگائیں۔

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھیا زول (Sulfathiazole) کی بتیاں

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 اندام نہانی کی بیکٹیریا کی عفونتوں کے علاج کے لیے:
 روزانہ دن میں دو بار ایک تہی اندام نہانی کے خوب اندر رکھیں۔
 جلدی مسائل کے لیے:

پانی اور صابن سے ہاتھ دھونا اور اکثر بار نہانا جلد اور انٹریوں، دوڑوں کی بیشتر عفونتوں کی
 روک تھام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زخموں کو بند کرنے اور پٹی کرنے سے پہلے انہیں صابن اور ابٹے ہوئے
 پانی سے اچھی طرح دھویا جانا چاہیے۔

سکری، پھپھنوں، معمولی امپی ٹائیگو، چھوٹی دھدر، ٹینا) اور کھوپڑی کی دیگر فنگل
 عفونتوں کے لیے صرف پانی اور صابن سے دھونا ہی علاج ہوتا ہے۔ اس لیے اگر صابن میں کوئی
 دافع عفونت دوا مثلاً فاسٹوکس (Phisohex) یا گیموفین (Gamophen) جیسی ہیکسا
 کلوروفین (Hexachlorophene) یا بتیڈین (Betadine) جیسی آیوڈین بھی ملی ہو
 تو یہ اور بھی بہتر ہے۔ ہمارے ہاں میٹل صابن بھی قابل ذکر ہے۔

ہیکسا کلوروفین (Hexachlorophene) والا صابن

نام:

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں ملتا ہے :

○ ٹکینہ (بٹی) قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ مائع قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ جو کارکنان صحت روزانہ اپنے ہاتھ میکسا کلوروفین صابن سے دھوتے ہیں ان کے ہاتھ زیادہ صاف ہوتے ہیں۔ یعنی ان کے ہاتھوں پر جراثیم کم ہوتے ہیں کبھی کبھار ننھے بچوں کو میکسا کلوروفین صابن سے صاف کرنا اچھی بات ہے مگر اس کا روزانہ اور دیرینہ استعمال بچے کے اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

گندھک (Sul fur ۱)

یہ عموماً پیلے سفوف (پاؤڈر) کی شکل میں دستیاب ہے۔

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ بہت سے جلدی لوشرنوں اور مریضوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

گندھک بہت سے جلدی مسائل کے لیے باعثِ مدد ہے۔

۱۔ پسوؤں، کھٹکوں اور پیچیدگیوں کی طرح کے دیگر کیڑوں مکڑوں سے بچنے کے لیے یہ کارآمد ہے۔ جن کھیتوں وغیرہ میں یہ کیڑے مکڑے عام ہوں ان میں جانے سے پہلے جلد پر — خصوصاً ٹخنوں، گلابوں، گم اور گردن پر — گندھک دھول لیں۔

۲۔ خارش کا علاج کرنے، جلد پر یا جلد میں رہنے والے چیچکوں، پسوؤں، اور دیگر گھوٹے کیڑوں کے علاج کے لیے مرہم تیار کریں۔ ۱۰ حصے دیسلین میں ایک حصہ گندھک ملا کر اسے جلد پر ملیں۔

۳۔ دھندلہ ہٹایا اور فنگس کی دوسری عفونتوں کے لیے اسی مرہم کو دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں یا گندھک اور سرکہ سے تیار کردہ کوشن استعمال کریں۔

۴۔ سکری وغیرہ کے لیے بھی یہی مرہم استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھوپڑی پر گندھک دھول دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جنشن وایلٹ (Gentian Violet) / کرسٹل وائلٹ (Crystal Violet)

یہ دو عموماً نیلے رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 جنٹن دوائے مخصوص قسم کی بھدلی سوزشوں کے مقابلہ میں مدد دیتی ہے۔ مین میں ایچی ٹائیگر اور پیپدار
 پھوڑے بھی شامل ہیں۔ بہتر اندام نہانی کے لیے اور جلد کی تھوں کے چھالوں کے علاج کے لیے بھی کام آمد
 ہے۔
 اور بلیئر پانی میں آدھا کپڑا تھج جنٹن دوائے حل کریں۔ اس سے ۲ فی صد محلول بنا سہے۔ اسے جلد،
 منہ یا اندام نہانی کے لیے پر لگائیں۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ Potassium Permanganate ہنگی۔ لال دوائی

یہ دوا عموماً گائے سے زہن کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔
 قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اس دوا سے عفونت زدہ زخموں کو ڈبلوئے کے لیے بہت اچھا جراثیم کش محلول تیار ہوتا ہے۔ ایک
 لیٹر پانی میں چلی کپڑے میں ڈالیں ۱۰۰۰ حصے پانی اور ایک حصہ پوٹاشیم پرمینگنیٹ۔

جرثیم کش مرہم (Antibiotic Ointments)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اگرچہ مرہم منہ کے بین اگر عموماً جنٹن دوائے سے زیادہ فائدہ نہیں پہنچاتے۔ تاہم ان سے جلد یا
 کپڑوں کو رنگ نہیں چڑھتا اور انہیں ایچی ٹائیگر جیسی معمولی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
 اچھا مرہم وہ ہے جس میں نیو مائی سین اور پولی میکس (Polymyxin) کا آمیزہ ہو۔
 مثلاً نیوسپورن (Neosporin) یا پرن پورن (Polysporin)۔ لیٹر مائی سکین
 کے مرہم بھی قابل استعمال ہیں۔

کارٹیکو سٹیرائڈ مرہم یا کوشن Cortico-steroid ointments or lotion

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ ادویات کپڑے سکڑوں کے گائے یا بعض زہریلی اشیا یا دودھوں کو کھونے سے پیدا ہونے
 والے بیماریات میں سے فاسد مادے نکالنے یا ان کی تار نش بند کرنے کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔

شدید چیل کے علاج کے لیے بھی یہ مفید ہے۔ دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔

پیٹرولیم جلی پیٹرولیم ویسلین
(Petroleum jelly) (Petrolatum) (Vaseline)

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
یہ دوا مندرجہ ذیل بیماریوں کے لیے مرہم پلایا تیار کرنے میں مفید ہے:

- غارش
- داد یا (دھدر)
- چھوٹوں کی وجہ سے کھجلی
- جل جانا
- سینہ کے زخم

داد (دھدر) اور فنگس کی دیگر عفونتوں کے لیے

فنگس کی بہت سی عفونتوں سے چھٹکارا حاصل کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مکمل قابو پانے کے لیے عفونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد کئی دنوں یا ہفتوں تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ منہانا اور صفائی رکھنا بھی ضروری ہیں۔

انڈی سائیڈک لینک بنزواک یا سالی سائیڈک تیزابوں والے مرہم

(Salicylic Acid) (Benzoic) Undecylenic

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
تیزابوں سے بنے ہوئے مرہم دار، کھوپڑی کے بھیا اور ہلکی دیگر فنگس عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اکثر ان میں گندھک ملی ہوتی ہے (یا ان میں سے ملا یا جاسکتا ہے)۔ سالی سائیڈک تیزاب والے مرہم کو سگری کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر مرہم اور کوشن خود تیار کیے جاتے ہیں تو یہ پڑتے ہیں۔ ۱۰۰ حصے ویسلین، پیٹرولیم معدنی تیل یا ۱۰۰ فی صد الکحل کے ساتھ ۳ حصے سالی سائیڈک ایسڈ اور ۶ حصے بنزواک ایسڈ ملائیں۔ دن

میں اسے ۳ یا ۴ بار جلد پر لگائیں۔

گندھک اور سرکہ

۱۰۰ حصہ سرکہ میں ۵ حصہ گندھک کا کوشن جلد کی فنگسی عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسے جلد پر سوکھنے دیں۔ ایک حصہ گندھک میں دس حصہ روغن (ویسلین) سے بھی بڑا کارآمد مرہم بنتا ہے۔

سودیم تھائیو سلفیٹ (Sodium Thiosulfate)

یہ دوا قلموں کی شکل میں آتی ہے اور فوٹو کرافی کے ساز و سامان کی دکانوں پر اسے "ہاپتو" کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے۔

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
اسے جلد کی ٹینیا ورسیکولر Tinea Versicolor عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پانی کے آدھے پیالے میں ایک "چمچ" ہاپتو حل کر کے اسے جلد پر پکڑے یا روئی کے گالے سے لگائیں پھر جلد کو سرکہ میں بھگوئی ہوئی روئی سے ملیں جب تک "دھبے" غائب نہ ہو جائیں یہ علاج دن میں دو بار کریں اور پھر فوٹو ہفتوں میں ایک بار تاکہ یہ عفونت پھر لاحق نہ ہو سکے۔

گرائسیوفل وین (Griseofulvin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
یہ دوا عموماً ۲۵۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا کیپسولوں کی شکل میں آتی ہے۔ یہ دوا "خورد بینی دانوں" کی صورت میں بہترین ثابت ہوتی ہے۔ یہ دوا بہت مہنگی ہے اس لیے اسے صرف جلد کی شدید فنگسی عفونتوں اور کھوپڑی کی گہری داد کی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

گرائسیوفل وین کی خوراک _____ (۱۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ): _____ خورد بینی دانوں کی صورت میں ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول _____
دن میں ایک بار مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (۲ سے ۴ کیپسول)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (اسے ۲ کیپسول)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک کیپسول)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)
جنشن دایلیٹ - تھرش یعنی چھانوں (خیرنی عفونت) کے لیے

نسٹاٹن Nystatin چھانوں (تھرش) Thrush کے لیے
 نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا محلول، سفوف (پاؤڈر) اندام نہانی میں رکھنے والی گولیوں (بٹیوں) اور مرہم کی صورت میں آتی ہے۔

اسے منہ، اندام نہانی یا جلد کی تھوں کے چھانوں (Thrush)، موننی لی آسس (Moniliasis) کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دیگر عفونتوں کے لیے یہ دوا بالکل بے فائدہ ہے۔

نشاط کی مقدار _____ بچوں اور بالغوں سب کے لیے ایک ہی ہے نہ
 منہ میں پھیلائے: منہ میں محلول کا ایک ملی لیٹر ڈالیں اور نکلنے سے پہلے اسے کم از کم ایک منٹ منہ میں ہی رکھیں۔ یہی عمل دن میں تین یا چار بار کریں۔
جلد پر خیرنی عفونت: جہاں تک ممکن ہو سکے چھانوں کو خشک رکھیں اور نسٹاٹن کا پاؤڈر یا مرہم دن میں ۲ یا ۴ بار اوپر لگائیں۔

اندام نہانی کے لمبوں میں خیرنی عفونت: روزانہ دو دن میں دو بار اندام نہانی میں پاؤڈر ڈالیں یا دو ہفتے تک رات کو سونے سے پہلے اندام نہانی میں ایک گولی یا تین رکھیں۔

غارش اور جودوں کے لیے: کرم کش ادویات

گیما بنزین ہیکساکلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride) (لنڈین) (Lindane)

مشہور برانڈ نام: کول (Kwell)، گیمازین (Gammezone)
 نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا انسانوں کے لیے بڑی منگی اور حیوانوں کے لیے بڑی سستی شکلوں میں دستیاب ہے۔ لیکن
حیوانوں والی دوا انسانوں کے لیے بھی یکساں مفید ہے۔ بھیڑوں، بکریوں اور مویشیوں کو نہلانے کے
لیے لنڈین کافی سستی ملتی ہے مگر اس محلول کا تزکاز عموماً ۱۵ فی صد ہوتا ہے اور استعمال کرنے سے
پہلے اسے ایک فی صد تک پتلا کیا جانا چاہیئے۔ لنڈین کے ۱۵ فی صد از تزکاز والے محلول کو پانی یا دیسلین
کے ۱۵ حصوں کے ساتھ ملائیں اور پھر پندرہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے حبلہ پر
استعمال کریں۔ سر کی جوڑوں کے لیے بھی پندرہویں باب دیکھیں۔ سر میں سرت ایک بار لگائیں۔ اگر ضرورت
پڑے تو ایک ہفتے کے بعد ایک بار پھر لگائیں۔

بنزل بنزوایٹ / Benzyl Benzoate / اکریم یا کوشن

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
اس دوا کو گیمیا بنزین بیکس کلورائیڈ کریم یا کوشن کی طرح ہی استعمال کریں۔

پیپرولیم جیلی (ویسلین) میں گندھک

اگر مندرجہ بالا دوا نہ مل سکے تو خارش کے لیے اسے استعمال کریں۔
گندھک ۵ فی صد مرہم بنانے کے لیے ویسلین یا تیل کے بیس حصوں میں ایک حصہ گندھک
ملائیں۔
پیٹ کے کیڑوں کے لیے

زیادہ دیر تک محض دوائیاں ہی پیٹ کے کیڑوں سے چھٹکارا نہیں دلا سکتیں۔ ذاتی حفظان
صحت اور حفظان صحت عامہ کے بنیادی اصولوں پر کبھی عمل کرنا چاہیئے۔ اگر گھر میں ایک فرد کو کم ہوں،
تو سارے خاندان کا علاج کرنا عقلمندی ہے۔

پیپر ازین / Piperazine / (پیسوں اور چوہوں کے لیے) نام _____

یہ دوا عموماً پیپر ازین سٹریٹ (Piperazine Citrate)، (ٹارٹریٹ، Tartrate)
ہائی ڈریٹ (Hydrate) ایڈی پیٹ (Adipate)، یا فاسفیٹ (Phosphate) کی
شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 ○ ۵ ملی لیٹر ہیں۔ ۵۰۰ ملی گرام کا محلول قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 بچوں کے لیے ایک بڑی خوراک دی جاتی ہے۔ چھوٹوں کے لیے ایک ہفتہ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ دی جاتی ہیں۔ ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔
 چھوٹوں کے لیے پیپرائزین کی خوراک بحساب (۱۲۰ ملی گرام فی کلوگرام) _____
 ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر ہیں ۵۰۰ ملی گرام والا محلول۔
 صرف ایک خوراک دیں۔

بالغوں کے لیے:
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۴ گرام (۸ گولیاں یا ۸ چھوٹے پیچ)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۳ گرام (۶ گولیاں یا ۶ چھوٹے پیچ)
 ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں یا ۴ چھوٹے پیچ)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے پیچ)
 چھوٹوں کے لیے پیپرائزین کی خوراک _____ (۴۰ ملی گرام فی کلوگرام پر مبنی)
 ایک ہفتہ تک روزانہ ۲ خوراکیں دیں۔

بالغوں کے لیے:
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولی یا ۲ چھوٹا پیچ)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ایک چھوٹا پیچ)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱ چھوٹا پیچ)

تھیا بنڈازول (Thiabendazole) مختلف کرمی عفونتوں کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔
 اسے ہلکے درجے، چاہے کرموں وغیرہ کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ چھوٹوں اور بچوں کے لیے بھی کارآمد ہے مگر پیپرائزین کے ضمنی اثرات کم ہونے ہیں۔ ٹرکینوسس Trichinosis
 جہاں ڈاکٹر نہیں

کے لیے بھی یہ دوا مفید ہے۔

احتیاط

تھایا بنڈازول کے اثر سے ملب رینگ کر گلے کی طرف آسکتے ہیں جس سے سانس لینے کا عمل بند ہو سکتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو شک ہو کہ دوا کے اثرات کے علاوہ مریض کے پیٹ میں ملب بھی ہیں تو تھایا بنڈازول دینے سے پہلے پیپرازیس سے علاج کریں۔

ضمنی اثرات : تھایا بنڈازول عموماً تھکان، کمزوری اور بعض اوقات تھکے کا سبب بنتی ہے۔

تھایا بنڈازول کی خوراک — (۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) : — ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کا محلول (آمیزہ)۔

تین دن تک روزانہ دو خوراکیں دیں۔ گولیاں جیانی جانی جاہتیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار :

بالغوں کے لیے: ۱۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے ۱۰۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱/۴ چھوٹا چمچ)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی یا ۱/۸ چھوٹا چمچ)

ٹریٹرا کلورائٹھیلین (ٹی۔سی۔ای) (Tetrachlorethylene (TCE)) ایک درم کیلئے

نام: ————— قیمت: ————— تعداد/مقدار/گرام: —————

یہ دوا شفاف مائع یا کیپسولوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

ہلکے درم کے لیے یہ سب سے سستی دوا ہے مگر یہ سب سے زیادہ ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔

(پیٹ درم اور سر درم)۔ یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین کو دی جانی چاہیے اور نہ ہی خون کی کمی اور ناقص غذا بیت

کے شکار بچوں کو تا وقتیکہ ان کی حالت بہتر ہو جائے۔ یہ دوا ہمیشہ خالی پیٹ استعمال کریں۔

(ٹی۔سی۔ای) کو جگر کے کیڑوں (مقنبات جگر، Liver flukes) کے علاج کے لیے

بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خوراک وہی جو ہلکے درم کے لیے ہے)

انتباہ:

ٹی۔سی۔ای کو سخت ڈھکنے والی کسی کالی بوتل میں رکھیں۔ سورج کی روشنی اسے زہر جانا سکتی ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار کے صحیح ہونے کے متعلق بڑی احتیاط رہیں۔

ہلکے درموں کے لیے ٹی۔سی۔ای۔ استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ پلوں کا علاج کریں۔
 ٹی۔سی۔ای کی خوراک: (۶۱۲ ملی گرام فی کلو گرام لیکن ۵ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں)
 ایک خوراک کھائیں اور پھر دو دن کے بعد ایک اور خوراک کھائیں۔
ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالوں کے لیے: ۱ چھوٹا چم بھرا ہوا (۵ ملی لیٹر)
 بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر ۱۰ کلو گرام کے لیے ۱۰ ملی لیٹر لیکن
 ۴ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں۔

(۴ ملی لیٹر ایک چھوٹے چم سے بخوراکم ہوتا ہے)

میبینڈازول (Mebendazole) (اورمکس (Vermox))

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

یہ تھائیاہیڈازول جیسی ہی ایک نئی مگر بہتر دوا ہے۔ یہ ہلکے درم، چابک خاکرم، مٹرائیگ لائیڈز (Strongloides)، پلوں، اور چوہوں کے خلاف کارآمد ہے۔ یہ ۱۰ ملی لیٹر غفرنوں کے لیے بھی کارآمد ہے۔ کرموں کی بڑی عفونتوں کا علاج کرتے وقت انٹریوں میں کچھ درد ہو سکتا ہے یا شاید اسہال لگ جائیں، لیکن میبینڈازول تھے یا ان شدید ضمنی اثرات کا سبب نہیں بنتی جو تھائیاہیڈازول استعمال کرتے وقت عموماً لاحق ہو جاتے ہیں۔ میبینڈازول استعمال کرتے وقت پلوں کا پہلے کسی اور دوا سے علاج کرنا پڑتا ہے۔

انتباہ:

حاملہ خواتین یا ۲ سال سے چھوٹے بچوں کو میبینڈازول نہ دیں۔

میبینڈازول کی خوراک ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں۔

- بچوں اور بالوں کے لیے یکساں خوراک استعمال کریں۔
- چھوٹوں کے علاج کے لیے: صحت ایک بار ایک گولی۔
- پلوں، چابک خاکرم ہلکے درم اور سٹرائیگ لائیڈز (Strongloides) کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج کے لیے تین دن تک روزانہ درود گویاں (ایک صبح اور ایک شام) کھائیں (یعنی تین دنوں میں کل چھ گویاں)۔

پیغی نیمیم Bephenium ہبک ورم کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً ۵ گرام کے پکٹوں میں آتی ہے۔

یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین اور نہ ہی ناقص غذا بیت یافتہ اور خون کی کمی (انجیما) کے شکار بچوں کو دی جانی چاہیے۔ تاہم قنیکہ وہ بہتر نہ ہو جائیں۔ یہ پیلوں اور ہبک ورم دونوں کے لیے کافی کارآمد ہے اور اسے استعمال کرنے سے پہلے پیلوں کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہبک ورم کے لیے پیغی نیمیم کی خوراک _____ ۵ گرام کا پیکٹ استعمال کریں۔
صرف ایک خوراک کھلائیں۔

۵ سال اور پانچ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے : ۵ گرام (اپیکٹ)
پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۲ ۱/۲ گرام (ہاپیکٹ)

کدو کیڑوں کے لیے Tapeworms

نکلوسامائیڈ (یومی سان) — Yomesan — کدو کیڑوں کی عفونتوں کیلئے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی چبانے والی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نکلوسامائیڈ غالباً بہترین دوا ہے اور اس کے ضمنی اثرات بھی بہت کم ہیں لیکن یہ مہلکی ہے۔ انترڈوں میں موجود زیادہ قسم کے کیڑوں کے خلاف تو بہ کارآمد ہے مگر انٹریوں سے باہر پائے جانے والے جراثیم کی تھیلی (خول) کے خلاف کارآمد نہیں ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نکلوسامائیڈ کی خوراک _____ ۵۰۰ ملی گرام کی گویاں :

صرف ایک ہی خوراک اچھی طرح جھا کر نگل لیں۔ دوا کھانے سے دو گھنٹے پہلے یا بعد میں کچھ نہ کھائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کیلئے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 دو سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)
 دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)

ڈائی کلوروفن Dichlorophen (Antiphen) (کنڈو کیٹول کیلئے)

نام: ————— قیمت: ————— تعداد/مقدار/گرام: —————

یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔
 یہ کافی محفوظ دوا ہے۔ یہ اسہال، بعض اوقات تھکاوٹ اور انتڑوں کی اینٹھنوں کا باعث بن سکتی ہے
 شاد و نادر اس کی وجہ سے یرقان بھی ہو جاتا ہے۔
 کنڈو کیٹروں کے لیے ڈائی کلوروفن کی خوراک ————— (۲۰۰ ملی گرام فی کلو گرام)؛
 ناشتے سے دو گھنٹے پہلے صرف ایک بار کھائیں۔

خوراک کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گرام (۳ گولیاں)
 ۲ سے ۴ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)
 کوئناکرین Quinacrine (مپا کرین Mepacrine) (ایٹابرین Atabrine)
 کنڈو کیٹروں کے لیے مفید ہیں۔ گزشتہ صفحات میں ان کا ذکر آچکا ہے۔

شسٹوسومیاس Schistosomiasis کے لیے
 نیریڈازول Niridazole (ایمبیل ہار Ambilhar) شسٹوسومیاس کیلئے

نام: ————— قیمت: ————— تعداد/مقدار/گرام: —————

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اکثر مریضوں میں یہ دوا سردرد، بخوردگی، گھیرا ہٹ، سنے، آنکھوں کی اینٹھنوں یا اسہال جیسے ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ مگر ان کی وجہ سے علاج ترک نہیں کیا جانا چاہیئے۔ اس دوا کی وجہ سے پیشاب کا رنگ بھی بھورا ہو جاتا ہے۔

نیشنل سوسائٹس کے لیے نہری ڈانڈل کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلو گرام پویمہ) ایک ہفتہ تک روزانہ دوبارہ کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:	۷۵۰ ملی گرام (۲ ۱/۲ گولی)
آٹھ سے بارہ سال کی بچوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:	۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۱۲۵ ملی گرام (۱/۴ گولی)

آنکھوں کے امراض کے لیے

آنکھوں کی جراثیم کش دوا (مرہم)

مثلاً "لال آنکھ" (آئرش جیم کے لیے کسی ٹیٹراسائیکلین Oxytetracycline) یا کلورو ٹیٹراسائیکلین (Chlortetracycline) مرہم۔

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی لانی کے لیے ان ادویات کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔
لکڑوں کے مکمل علاج کے لیے ٹیٹراسائیکلین کھانی بھی چاہیئے۔

پورا نامہ اٹھانے کے لیے دوا آنکھوں کے پچوٹوں کے اندر ڈالیں نہ کہ باہر سے۔
پھر بارہ استعمال کریں۔

ایک فیصد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دارو) تو مولود بچوں کی آنکھوں کے تحفظ کے لیے
نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

پیدائش کے وقت بچے کی ہر آنکھ میں ایک فی صد سلورنائیزٹ کا ایک قطرہ ڈالیں۔ یہ بچے کی آنکھوں کو سوزاک سے بچاتا ہے۔ ہر بچہ کو یہ تحفظ فراہم ہونا چاہیئے۔

درد کے لیے: اینالجیسکس Analgesics (درد کش ادویہ)

نوٹ: درد کے لیے بہت سی ادویہ ہیں جن میں کئی خطرناک ہیں۔ (خصوصاً وہ جن میں ڈیپران Dipyrrone) ہوتی ہے، صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کے محفوظ ہونے کے متعلق آپ کو یقین ہو۔ مثلاً اسپیرین اور ایسٹیلینوئین۔

مزید طاقتور درد کش دوا کوڈین (Codeine) کے بارے اگلے صفحات پر پڑھیں۔

اسپیرین Aspirin / ایسٹائل سالیسیک تیزاب Acetylsalicylic

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
بچوں کے لیے ۷۵ ملی گرام (۱ ۱/۲ گرین) کی گولیاں

(یا بچوں کی اسپیرین) قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
اسپیرین بہت اہم اور سستی درد کش دوا ہے۔ یہ درد کم کرنے، بخار اتارنے اور درم کی شدت گھٹانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کھانسی اور غارش کو کم کرنے میں بھی قدرے باعث مدد ہے۔

بازار میں درد، گھٹنے اور زکام کے لیے کئی ادویات دستیاب ہیں جن میں اسپیرین ہوتی ہے۔ مگر یہ ادویہ اسپیرین سے زیادہ مہنگی ہیں اور اسپیرین سے کوئی زیادہ فائدہ بھی نہیں پہنچاتیں۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ پیٹ دریا بطنی کے لیے اسپیرین استعمال نہ کریں۔ اسپیرین تیزاب ہے۔ اس لیے یہ مسد کو بدتر بنا سکتی ہے۔ اسی وجہ سے معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو کبھی اسپیرین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

۲۔ بعض لوگوں کو اسپیرین سے پیٹ دریا دل جن کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے اسپیرین کو دودھ، میٹھے سوڈے، کافی پانی یا کھانے کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ نائیدگی میں مبتلا شخص جب تک صحیح طریقے سے پیشاب کرنے نہ لگ جائے اسے اسپیرین کی جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً تھکے لگانے کے لیے شیشیوں میں دستیاب ہے۔
زخم کو سینے سے پہلے جلد کو مس کرنے کے لیے زخم کے ارد گرد لڈوئین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں تاکہ درد نہ ہو۔

تقریباً ایک سینٹی میٹر کے فاصلے پر دو مختلف مقامات پر جلد کے اندر، درجہ کے نیچے ٹیکے لگائیں۔
ٹیکے لگانے سے پہلے ہینچر کو ضرور کھینچیں۔ جلد کے دو سینٹی میٹر وول کے لیے تقریباً ایک ملی لیٹر دوا استعمال کریں۔ اگر زخم صاف ہو تو آپ اسے زخم کے پہلوؤں میں ہی لگا سکتے ہیں۔ اگر زخم گندا ہو تو پہلے اسے صاف کریں اور پھر جلد میں زخم کے ارد گرد ٹیکے لگائیں۔ پھر بند کرنے سے پہلے زخم کو بڑی احتیاط سے صاف کریں۔

- بیشتر زخموں کو سینے کے لیے لڈوئین کے ساتھ اپی نیفرین (Epinephrine) استعمال کریں۔ اپی نیفرین سے جلد دیر تک مس رہتی ہے اور جریان خون قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- ہاتھوں اور پاؤں کی انجلیوں، ذکریہ و انزال، ناسل، ناک اور ناک کے زخموں کے لیے لڈوئین اپی نیفرین کے بغیر ہی استعمال کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ اپی نیفرین ان مقامات تک خون کی رسائی روک سکتی ہے جس سے بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- لڈوئین کے ساتھ اپی نیفرین کا ایک اور استعمال: شدید کھیر بند کرنے کے لیے اس دوا میں کچھ روٹی ڈبو کر ناک میں رکھ دیں۔ اپی نیفرین سے ویریدیں سکڑ جاتی ہیں جس سے جریان خون بند کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انٹریبلوں کی اینٹیٹھنوں کے لیے

دافع تشنج ادویہ (Antispasmodics)

بیلادونا (Belladonna)، فینوباربیتال (Phenobarbital)

کے ساتھ یا اس کے بغیر

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً بیلادونا کی ۸ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کئی دویہ بطور منع تشنج استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے اکثر بیلٹو نایا اسی طرح کی گولی چیز

(ایٹروپین Atropine، ہائیوسامین Hyoscyamine) (فینوباربیتال Phenobarbital) (فینوباربیٹون Phenobarbitone) شاس ہوتی ہے۔ ان ادویہ کو مسلسل طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ تاہم وقتاً فوقتاً انہیں نٹریوں یا معدے کے درد یا ہنٹھوں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مشاند کی محفوظیت کے دریا پت کی تھیلی کے درم کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ناسوروں کے علاج میں بھی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بیلٹو نایا کی خوراک — انٹریوں کی ہنٹھوں کے لیے: — آٹھ ملی گرام بیلٹو نایا والی گولیاں ہفتوں کے لیے؛
 دن میں تین سے چار بار، ایک گولی
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے؛
 دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سے سات سال کے بچوں کے لیے؛
 دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا دیں۔
انتباہ:

اگر ان ادویات کی زیادہ مقدار کھالی جائے تو یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہیں۔ انہیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ سب سے متنبہ کر دینا یا ایٹروپین والی ادویات سے گریز کریں۔

تیزابی بدضمی، دل کی جلن اور معدے کے ناسوروں کے لیے

قاطع تیزاب دوائیاں Antacids

میگنیشیم ہائیڈروآکسائیڈ (یا ٹرائی سیلیکیٹ) کے ساتھ ایلمینیم ہائیڈروآکسائیڈ

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————
 یہ دوا عموماً ۵۰ سے ۷۵ ملی گرام کی گولیوں یا ہر ۵ ملی لیٹر میں ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔

انہیں تیزابی بدضمی یا دل کی جلن کے لیے وقتاً فوقتاً، یا معدے کے ناسور کے علاج کے لیے مسلسل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ قاطع تیزاب دوا کھانے کے اہم ترین اوقات کھانا کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک گھنٹہ بعد یا سونے سے پہلے ہیں۔ ۲ یا ۳ گوبیاں چبائیں۔ معدے کے شدید قسم کے ناسوروں کے لیے ہر گھنٹے کے بعد ۳ سے ۶ گوبیاں (یا چھوٹے ٹیچ) کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سوڈیم ہائی کاربونیٹ (Sodium Bicarbonate)

(ہائی کاربونیٹ آف سوڈا) (میٹھا سوڈا)

یہ سفید پاؤڈر (سفوف) کی شکل میں دستیاب ہے۔

جب کسی کو نیرابی بدھنمی یا پیٹ کی خرابی کے ساتھ دل کی صحن ہو تو اسے قاطع تیزاب کے طور پر بڑے محدود پیمانے پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ پرانی بدھنمی یا معدے کے ناسوروں کے علاج کے لیے اسے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ بے شک پہلے پہل تو یوں لگتا ہے گویا یہ باعث مدد ہے مگر اس کی وجہ سے معدہ زیادہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے حالت اور بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ جس شخص نے گزری رات صراحتاً دل سے زیادہ شراب پی ہو اس کا نشہ دور کرنے کے لیے سوڈا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کو اسپرین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شراب کے اثرات تو دور ہو جاتے ہیں مگر نیرابی بدھنمی دور نہیں ہوتی۔ میٹھے سوڈے اور اسپرین کے آمیزے کو الکاسلز (Alka-Seltzer) کہتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً آدھا چھوٹا ٹیچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر پیئیں۔ یہ قاطع تیزاب کا کام کرے گا۔

دانتوں کو صاف کرنے کے لیے ٹوٹھ پیسٹ کی بجائے میٹھا سوڈا یا نمک اور میٹھے سوڈا کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (ستر ہواں باب دیکھیں)

نابیدگی دور کرنے کے لیے مشروب کی تیاری میں میٹھے سوڈے کے استعمال کے لیے تیرہواں

باب دیکھیں۔

انتباہ:

جو لوگ دل کے مخصوص مسائل (دل کے دورے وغیرہ) کے مریض ہوں یا جن کے پاؤں اور چہرے سوچے ہوں انہیں میٹھے سوڈے یا کسی اور ایسی چیز کو جس میں سوڈیم بہت زیادہ ہو (مثلاً نمک) استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

نابیدگی: Dehydration کے لیے

نابیدگی دور کرنے کا مشروب

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 یہ اکثر ایسے پیکٹوں کی شکل میں آتا ہے جن سے ایک لیٹر مشروب تیار ہو سکے۔
 عام چینی سے نابیدگی دور کرنے کے مشروب بنانے کے لیے ہدایت تیرہویں باب کے شروع میں درج ہیں۔

بعض ممالک میں صحت کا حکم نابیدگی دور کرنے کا نسخہ خود تیار کرتا ہے۔ یہ آمیزہ چھوٹے چھوٹے لٹافوں میں بند ہوتا ہے اور ایک لٹاف سے ایک لیٹر مشروب تیار کیا جاسکتا ہے۔ ان نسخوں میں عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ گلوکوز بھی چینی ہی کی ایک قسم ہے جسے بچہ کا جسم عام چینی کی نسبت زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ اگر بچہ کو اسہال لگے ہوں یا بچہ بہت ہی ناقص تغذیہ یافتہ ہو تو عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ معیاری قسم کے نسخوں میں پوٹاشیم کا نمک بھی ملا ہوتا ہے۔ یہ نمک عام نمک کی تعدیل (برابر) کر سب میں مدد دیتا ہے۔
 اگر گلوکوز اور پوٹاشیم کلورائیڈ دونوں دستیاب ہوں تو تیرہویں باب میں مذکور مشروب کی بجائے مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

ابلا ہوا پانی	_____ لیٹر (۴ پیلے)
گلوکوز	_____ ۲۰ گرام یا ۸ چھوٹے ٹہچ
نمک	_____ ۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
میٹھا سوڈا	_____ ۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
پوٹاشیم کلورائیڈ	_____ ڈیڑھ گرام یا ۱/۲ چھوٹا چمچ

اگر آپ کے پاس گلوکوز تو ہو مگر پوٹاشیم کلورائیڈ نہ ہو تو مندرجہ بالا مقداروں میں سے نمک اور میٹھے سوڈے کی آدھی آدھی مقداریں استعمال کریں۔
 نابیدگی کے علاج کے بارے میں معلومات تیرہویں باب میں مندرج ہیں۔

یہ دوا عموماً ایک دو درجہ سے محلول میں دستیاب ہے۔

اسہال کی صورت میں پاخانہ سخت اور کم تکلیف دہ بنانے کے لیے یہ دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔ اس سے اسہال کے اصل سبب کا علاج نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ ناسیدگی کو روکتی یا اس کے علاج میں کوئی مدد دیتی ہے۔ اسہال کے علاج میں یہ دوا کبھی بھی ضروری نہیں ہوتی۔ اس کا عام استعمال صرف پیسہ ضائع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ بہت زیادہ بیمار لوگوں یا بہت چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہیں دی جانی چاہیئے۔

صرف معمولی اسہال کے لیے کیونین پیکٹین کے ساتھ کی خوراک:

کیونینکٹ کی طرح کا کوئی معیاری محلول — ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد ایک خوراک دیں۔ یا دن میں چار یا پانچ خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲ سے ۸ پیچ

چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ سے ۲ پیچ

دو سے چھ سال کے بچوں کے لیے: ۱ یا ۲ پیچ

دو سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہ دیں۔

بندناک کے لیے

بندناک کھولنے کے لیے اکثر تیرہویں باب میں مندرج علاج یعنی نمکین پانی کو شکرنا می کافی ہے۔ بعض اوقات ناک کھولنے کے مخصوص قطروں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ایفی ڈیرین Ephedrine ریافینائل فرین Phenylephrine ۱/۱۰ الے

ناک میں ڈالنے کے قطرے (سیو سائینی فرین)

نام قیمت تعداد/مقدار/گرام

یہ قطرے بہت ناک بند کرنے یا مواد سے بھری ہوئی بندناک کو کھولنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر مریض کو اندرونی کان کی عفونت ہو یا اکثر ایسی عفونت کی شکایت رہتی ہو تو یہ قطرات خصوصاً مدد کار ثابت ہوں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ناک کھوٹے والے قطروں کی مقدار

تیرہویں باب میں بتائے گئے طریقے کے مطابق دونوں نغضوں میں ایک با دو قطرے ڈالیں۔ یہ عمل دن میں چار بار کریں۔ انہیں مہلت دونوں تک استعمال نہ کریں اور نہ ہی ان کے استعمال کو عادت بنالیں۔ ایفی ڈرین سے تیار کردہ ناک میں ڈالتے والے قطرے کے لیے اگلے صفحات دیکھیں۔

کھانسی / Cough کے لیے

کھانسی کہلے، کھانسی بھیجیڑوں تک ہوا سے جانے والی تالیوں کو صاف کرنے اور ان میں جراثیم اور مغم کو داخل ہونے سے روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ چونکہ کھانسی جسم کے دفاع کا ایک طریقہ ہے لہذا کھانسی کو روکنے یا کم کرنے والی ادویات بعض اوقات فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ کھانسی روکنے والی ادویات صرف تکلیف دہ اور خشک قسم کی کھانسی کے لیے استعمال کی جانی چاہئیں جس سے مریض کا سونا دبوچ رہا ہو جاتا ہے۔ جو ادویات کھانسی کو رباقی ہیں انہیں کاف سپریشنس (Cough Suppressants) یا (Cough Calmers) کہتے ہیں تاہم کھانسی روکنے والی ادویات کی یہ انتہا ہے جیسے ایکسیپیکٹورنٹس (Expectorants) (اکت نکالنے والی) یا کاف ہیلپرز (Cough Helpers) کہتے ہیں۔ یہ ادویات ہوائی تالیوں میں موجود لیس وار مواد (ملغم) کو زیادہ رقیق بنا دیتی ہیں۔ کھانسنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ کھانسی کی زیادہ تر اقسام کے لیے پہلی قسم کی ادویات کی بجائے دوسری قسم کی ادویات استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ دونوں قسم کی کھانسی روکنے والی ادویات ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ کھانسی کی بیشتر ادویات (شرت) بہت کم نائدہ پہنچاتی ہیں یا بالکل بے نائدہ ہیں۔ ان پر پیسہ صرف کرنا پیسہ ضائع کرنے کے مترادف ہے۔ کھانسی کی بہترین اور اہم ترین دوا پانی ہے۔ وافر مقدار میں پانی پیتا اور گرم آبی بخارات میں سانس لینا بلغم کو نرم کر دیتا ہے۔ کھانسی کو کم کرنے کا یہ عمل کھانسی کی زیادہ ادویات سے بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔ مزید ہدایات کے لیے تیرہواں باب پڑھیں۔ اس باب میں کھانسی کا شربت تیار کرنے کی ہدایت بھی درج ہیں۔

کھانسی کم کرنے والی ادویات۔ کوڈین Codeine اور کلورل ہائیڈریت Chloral Hydrate

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

یہ دو ادویات شربتوں کی شکل میں آتی ہے۔ کوڈین نوکولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ کوڈین اسپرین کے ساتھ اور بغیر بھی ملتی ہے۔

کوڈین ایک طاقتور درد کش دوا ہے۔ یہ کھانسی کم کرنے کے عمل میں بھی بڑی طاقتور ہے۔ مگر چونکہ یہ عادی بنانے والی دوا ہے اس لیے شاید یہ آسانی دستیاب نہ ہو سکے۔ یہ اکثر کھانسی کے شربتوں یا گولیوں میں ملی جوتی ہے۔ اس کی خوراک (مقدار) کے لیے بوزل پر یا ڈبہ میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے درد پر قابو پانے کی نسبت کھانسی کم کرنے کے لیے کم دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالغ شخص کی کھانسی کم کرنے کے لیے ۷ سے ۱۵ ملی گرام کوڈین کافی ہوتی ہے۔ بچوں کو عمر اور وزن کے مطابق کم دوا دی جانی چاہیے۔ (آٹھواں باب پڑھیں)

کلورل ہائیڈریت (Chloral Hydrate) ایک مسکن دوا ہے یہ دوا اس بچہ کو دی جاسکتی ہے جو رات کو کھانسی کے سبب سو نہ سکے۔ اس کے لیے یہ خصوصاً سفید ہے۔ کالی کھانسی کے لیے فینوباربیتال (Phenobarbital) بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

کھانسی کم کرنے کے لیے کلورل ہائیڈریت کی خوراک:

_____ کھانسی کا معیاری کلورل محلول

دن میں چار خوراکیوں سے زیادہ نہ دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

دو سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی میٹر (۲ چھوٹے چمچ)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے ۱/۴ چھوٹا چمچ۔

نصف بچوں کو کم خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کھانسی کے ذریعے کف نکالنے والی ادویہ (ایکسپیکٹورنٹس) (Expectorants)

پوٹاشیم آئیوڈائیڈ Potassium Iodide

نام _____ قیمت _____ تعداد مقدار گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ۳۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا معیاری (سیر شدہ) محلول کی صورت میں دستیاب ہے۔
پوٹاشیم آہیوڈائیڈ پھیپھڑوں تک جانے والی نالیوں میں موجود بلغم کو نرم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
کھانسی میں مددگار دوا کے طور پر پوٹاشیم آہیوڈائیڈ کی خوراک؛

دن میں تین یا چار بار دوا دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں؛

بالغوں کے لیے؛ ۳۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا محلول کے قطرے

بچوں کو ہر اور وزن کے لحاظ سے کم دوا دی جانی چاہیے۔ (آنکھوں باب دیکھیں)

دمہ Asthma کے لیے

دمہ کی صحیح درجہ اور علاج سے متعلق دیگر ہدایات تیرہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں

ایفی ڈرین Ephedrine

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا عموماً ۱۵ ملی گرام (یا ۲۵ ملی گرام) کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
دمہ کے معمولی دوروں پر نفاذ پانے اور شدید دوروں کے دوران ان کی روک تھام کرنے کے
لیے ایفی ڈرین ایک مفید دوا ہے۔ یہ پھیپھڑوں تک جانے والی ہوا کی نالیوں کو کھول دیتی ہے جس سے
ہوا کے گزرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔

نمونیا یا برانکائیٹس (ہوا کی نالیوں کا درم) کی وجہ سے سانس لینے میں دقت کے وقت بھی یہ دوا
استعمال کی جاسکتی ہے۔

ایفی ڈرین اکثر فینوفانیٹین (Theophylline) یا امینوفیلین (Aminophylline)

یا بعض اوقات فینوباربیٹال (Phenobarbital) کے ساتھ آتی ہے۔ ٹیڈرل (Tedral)

اسی آمیزش کی دوا ہے۔ مگر یہ منگی ہے۔ ٹیڈرل دراصل اس دوا کا تجلانی (برانڈ) نام ہے۔

دمہ کے لیے ایفی ڈرین کی خوراک ————— ایک ملی گرام فی کلورگرام، روزانہ تین بار

۱۵ ملی گرام کی گولیاں

دن میں تین بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں درجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱۵ سے ۶۰ ملی گرام (اسے ۴ گولیاں)

پانچ سے دس سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)

ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

مواد سے بدنام کو کھونٹے کے بے ناک میں ڈالنے والے ایفی ڈرین کے قطرے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ایفی ڈرین کی ایک گولی کو ایک چھوٹے بیج پانی میں حل کرنے سے یہ قطرے خود بھی تیار کیے جا سکتے ہیں۔

تھیوفائیلیلین (Theophylline) یا امینوفائیلیلین (Aminophylline)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام
یہ دوا مختلف طاقتوں کی گولیوں اور شربتوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
دور کو قابو میں رکھنے اور دوروں کی روک تھام کے لیے:
خوراک ————— (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلوگرام، ہر چھ گھنٹے کے بعد)

۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں

بالغوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۲ گولیاں

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ایک گولی

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۱/۲ گولی۔

نئے بچوں کو یہ دوا نہ کھلائیں۔

تشویش ناک حالات میں اگر مندرجہ بالا خوراکوں سے دمر پر قابو نہ پایا جاسکے تو خوراک کی مقدار کو دو گنا کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس سے زیادہ خوراک نہیں دی جانی چاہیے۔

ایڈرینالین (Adrenaline) (ایپی نفرین Epinephrine) (ایڈرینالین Adrenalin)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً شیعوں میں بند محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس محلول کے ہر ایک ملی لیٹر میں ایک ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

ایڈرینالین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال کی جانی چاہیے۔

- ۱۔ دمہ کے شدید درجہ کے لیے جب سانس لینے میں دقت ہو۔
- ۲۔ پٹیلیں کے ٹیکوں، کمر کے تریاق، یا گھوڑے کے خوناب سے بنے ہوئے دیگر تریاقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی (الرجک) رد عملوں یا بیش حساسی صدموں کے لیے نواں باب دیکھیں۔

دمہ یا بیش حساسی صدمہ کے لیے ایڈرینالین کی مقدار: — ہر ملی لیٹر میں ایک ملی گرام ایڈرینالین

والا محلول

(دوسری صورت میں) پھٹے ہض دیکھیں۔ پھر محلول کی مندرجہ ذیل مقدار کا ٹیکہ لگائیں:

بالغوں کے لیے: ۱/۲ ملی لیٹر

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۴ ملی لیٹر

ایک سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۸ ملی لیٹر

ایک سال سے پچھڑے بچوں کو ایڈرینالین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔

اگر ضرورت پڑے تو آٹھ گھنٹے کے بعد دوسرا اور دو گھنٹے کے بعد تیسرا ٹیکہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ تین ٹیکوں سے زیادہ نہ لگائیں۔ — اگر پہلے ٹیکے کے بعد نصف میں ۴۰ دھڑکنیں فی منٹ سے زیادہ کا اضافہ ہو تو دوسرا ٹیکہ نہ لگائیں۔ بہر حال ایڈرینالین کا ٹیکہ لگاتے وقت خیال رکھیں کہ تجویز کردہ مقدار سے زیادہ دوا استعمال نہ ہونے پائے۔

بیش حساسی رد عمل اور قے کے لیے

بیش حساسی رد عمل اور قے روکنے کے لیے ادویات (اینٹی ہسٹامینز Antihistamines)

اینٹی ہسٹامین ادویہ جسم کو کئی طرح سے متاثر کرتی ہیں:

- ۱۔ یہ بیش حساسی رد عمل کو کم کرنے یا روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ بیش حساسی رد عمل سے مراد جسم پر کمبل

جہاں لگا کر نہیں

جلد میں ڈھیلے "ترچہ" اور بیش حساسی صدمہ دہیڑہ ہے۔

۲۔ یہ مرض رفتار، بانے کی روک ٹھام میں باعث حدود ثابت ہوتی ہیں۔

۳۔ ان سے عموماً نیند آجاتی ہے (یعنی یہ ممکن ہیں) لہذا ان ادویہ کے استعمال کے دوران خطرناک کام کرنے اور مشینیں چلانے سے پرہیز کریں:

پرومیتھازین (Promethazine) / فیزرگن (Phenergan) اور ڈائی
فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) / میناڈریل (Benadryl) طاقت ور
اینٹی ہسٹامین ادویہ ہیں جن سے بہت نیند آتی ہے۔ ڈائی مین ہائیڈریٹ (Dimenhydrinate) / ڈرامین
جیسی ہی ایک دوا ہے اور مرض رفتار کے لیے اس سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دیگر
مسائل کے سبب تھوڑے روکنے کے لیے پرومیتھازین اکثر بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔
کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) قدرے سستی اینٹی ہسٹامین دوا ہے اور اس کی
وجہ سے زیادہ نیند بھی نہیں آتی۔ اسی لیے دن کے وقت کھجلی سے آرام حاصل کرنے کے لیے بعض
اوقات کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) استعمال کرنا بھی بہتر ہوتا ہے۔ رات کے وقت
کھجلی کا تدارک کرنے کے لیے پرومیتھازین کا آمادہ ہوتی ہے کیونکہ کھجلی روکنے کے ساتھ ساتھ یہ
نیند لانے کا سبب بھی بنتی ہے۔

اینٹی ہسٹامین ادویہ کے زکام میں مفید ہونے کا ہمارے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے۔
انہیں عموماً ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔
اینٹی ہسٹامین کی ادویہ کو عام طور پر دمر کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ بلغم (لیس) دار
مواد کو کاڑھا بنا دیتی ہیں جس سے سانس لینے کا عمل مشکل تر ہو سکتا ہے۔

ادویات کے ڈبے میں عموماً صرف ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہی کافی ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے
پرومیتھازین اچھا انتخاب ہے۔ چونکہ یہ دوا ہمیشہ دستیاب نہیں ہوتی اس لیے دیگر اینٹی ہسٹامین ادویہ
کی خواہش بھی درج کر دی گئی ہیں۔

بالعموم اینٹی ہسٹامین ادویہ کھانا سب سے بہتر ہے۔ ٹیکے صرف شدید تپ پر قابو پانے کے
لیے یا بیش حساسی کے صدمہ کی صورت میں تریاق (کراڑا تریاق، سانپ کے کاٹے کا تریاق وغیرہ) لینے
سے پہلے لگاتے جانے چاہئیں۔

پر و میتھازین (Promethazine) (فنیرگن Phenergan)

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

○ ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر محلول کے ٹیکوں کی نشینیاں قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

پر و میتھازین کی مقدار ————— (ایک ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)

————— ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں

روزانہ، دوبار کھلائیں

ہر خوراک کے لیے مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۲ سے ۴ گولیاں)

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)

دو سے ۶ سال کے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۲ سے ایک گولی)

ایک سال کے بچوں کے لیے: ۶ ملی گرام (۱/۲ گولی)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۳ ملی گرام (۱/۲ گولی)

پیشے میں لگانے والا ————— ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر کاتیک ————— ایک ٹیکہ لگائیں ————— اگر

ضرورت پڑے تو ۲ سے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ بھی لگائیں۔

بچہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱ سے ۲ ملی لیٹر)

سات سال سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام (۱/۲ سے ایک ملی لیٹر)

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ ملی لیٹر)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲.۵ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بنیڈریل Benadryl)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ٹیکہ لگانے کی شیشیوں میں دستیاب ہے۔ محلول سے برقی لیٹر میں ۱۰ ملی گرام دوا ہر قی ہے۔

ٹیکہ لگانے کے لیے ڈائی قین ہائیڈر امین کی مقدار — (۵ ملی گرام فی ٹوک گرام یرمیا)
پہلے ایک ٹیکہ لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو پھر دوسرے ہم گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام (۳ سے ۵ ملی لیٹر)
بچوں کے لیے: ۱۰ سے ۳۰ ملی گرام، بچہ کے جسم کے مطابق (۱ سے ۲ ملی لیٹر)
نمٹے بچوں کے لیے: ۵ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

کلور فنی رائیمین

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا عموماً ۴ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔ (اس کے علاوہ دیگر سائزوں کی گولیوں
اور مشربتوں وغیرہ میں بھی دستیاب ہے)

کلور فنی رائیمین کی مقدار:

روزانہ تین یا چار خوراکیں استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۴ ملی گرام (ایک گولی)
بارہ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲ ملی گرام (۱/۲ گولی)
نمٹے بچوں کے لیے: ۱ ملی گرام (۱/۴ گولی)

ڈائی من ہائیڈرینٹ (Dimenhydrinate) ڈرامامین (Dramamine)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۵۰ ملی گرام کی گولیاں

○ مشربت (ہر چھوٹے پیچ میں ۱۲.۵ ملی گرام)

○ مفصل (جائے براد) میں ڈالنے والی بنیان (گولیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۔ عمومی سفر رقتار (Motion Sickness) کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس کے علاوہ
اسے دیرینہ بنائین اور یہی طرح میں حساسی رد عمل پر قابو پانے اور حیلہ نیند لانے کے لیے بھی
استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈائی من ہائیڈریٹ کی خوراک:

دن میں چار بار تک استعمال کریں۔

ہر خوراک کے لیے دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (ایک یا ۲ گولیاں)
ساتھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک گولی)
دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۲ سے ۲۵ ملی گرام (۱/۴ سے ۱/۲ گولی)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۸ سے ۱/۴ گولی)

(Antitoxins)

ترباق
انتہا

گھوڑے کے خونتاب سے بنے تمام ترباقوں (مثلاً کزاز کا ترباق، سانپ کا ترباق، کچھو کے
کانٹے کا ترباق وغیرہ) سے خطرناک بیش حساسی رد عمل پیدا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ ترباق کا ٹیکہ
لگانے سے پہلے منگامی حالات کے لیے، ایڈرینالین ہمیشہ اپنے باکس تیار رکھیں جو لوگ بیش حساس
ہوں یا جنہیں پہلے گھوڑے کے خونتاب سے بنا ہوا ترباق دیا گیا ہو، انہیں ترباق دینے سے چند منٹ
پہلے پرومیتھائین (فینرگن)، یا ڈائی فن ہائیڈرامین (بنا ڈرل) جیسی اینٹی ہسٹامین دوا کا ٹیکہ لگایا
جانا چاہیے۔

بچھو کے ڈسنے کا ترباق (Scorpion Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا کموٹائیک لگانے کے لیے پاؤڈر (سفون) کی شکل میں دستیاب ہے۔

دنیا کے مختلف حصوں میں بچھو کے ڈسنے کے مختلف ترباق بنائے جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کے ڈنک کے تریاق صرف انہی علاقوں میں استعمال کیے جاتے جہاں بہت خطرناک یا مہلک قسم کے بچھو پائے جاتے ہیں۔ اکثر تریاقوں کی ضرورت صرف تب پڑتی ہے جب بچھو کسی چھوٹے بچہ کو ڈنک مار جائے۔ خصوصاً جب ڈنک دھڑبڑا سر پر لگا ہو۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ بچھو کے ڈسنے کے فوراً بعد (یا جتنی جلدی ہو سکے) لگادیا جانا چاہیئے۔

تریاقوں کے ساتھ استعمال کی مکمل ہدایات بھی ہوتی ہیں۔ ان پر احتیاط سے عمل کریں۔ چھوٹے بچوں کو عموماً بڑے بچوں کی نسبت زیادہ تریاق کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو یا تین شیخیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اکثر بچھو بالگوں کے بیلے خطرناک نہیں ہوتے۔ چونکہ تریاق کے استعمال میں بھی کچھ خطروں سے اس بیلے عموماً بالگوں کو تریاق نہ دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

سانپ کے کاٹے کا تریاق (Snakebite Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
یہ تریاق اکثر ٹیکوں کی شکل میں آتا ہے۔

تریاق وہ ادویہ ہیں جو جسم کو مختلف زہروں کے اثر سے بچاتی ہیں۔ زہریلے سانپوں کی کاٹ کے بیلے دنیا کے مختلف حصوں میں تریاق تیار کر بیٹے گئے ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں بعض اوقات لوگوں کو زہریلے سانپ کاٹ جاتے ہوں یا جہاں سانپوں کے کاٹنے سے لوگ ہلاک ہوئے ہوں تو معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔ انہیں وقت سے پہلے حاصل کریں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکیں۔

سانپ کی کاٹ کے تریاق کے استعمال کے لیے ہدایات تریاق کے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ تریاق کے استعمال کی ضرورت پڑنے سے پہلے ہی ان کا مطالعہ کریں۔ جتنا سانپ بڑا ہوگا یا جتنا پست قد سانپ کا ڈوسا ہوا ہوگا، اتنا ہی زیادہ تریاق استعمال کرنا پڑے گا۔ اکثر اوقات دو یا تین ٹیکوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ جتنی جلدی ہو سکے لگایا جانا چاہیئے۔

بیش حساسی صدمہ (الرجک شاک) کو روکنے کے لیے تمام ضروری احتیاطوں پر عمل کریں (نواں باب پڑھیں)۔

کوزاز کا تریاق

Tetanus Antitoxin

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ تریاق ٹیٹس کی شکل میں دستیاب ہے۔ ہر بشی میں ۴،۲۰،۵۰ ہزار اکائیاں ہوتی ہیں۔
دور دراز دیہات میں جہاں لوگوں کو کوزاز کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہوں، وہاں
ادویات کے ڈبہ میں کم از کم ۵۰ ہزار اکائیوں والی شیشی ہونی چاہیے۔ بعض ممالک میں یہ تریاق سفوف (پاؤڈر)
کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ ٹیکہ لگانے کے لیے اس پاؤڈر کو بالکل صاف اور مطہر پانی میں ملا لیا جاتا
ہے۔ اسے سرد خانے (ریفریجریٹر) میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص میں کوزاز کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو کوزاز کے تریاق کا ۵۰ ہزار اکائیوں کا ٹیکہ لگا دیں۔
یہ پوری مقدار چند منٹوں کے وقفے میں دی جانی چاہیے۔ اسے جسم کے بڑے پٹھوں میں کئی ٹیکوں سے
داخل کریں۔ جسم کے بڑے عضلات سے مراد چوڑا دھڑ رانیں ہیں۔ یا اگر کسی کو علم ہو تو یہ ٹیکے ورید
میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر مریض کو دہریہ یا کوئی اور بیش حساسی مرض کی شکایت ہو یا اسے پہلے کبھی
گھوڑے کے خوتاب کا بنا ہوا تریاق دیا گیا ہو تو ٹیکہ لگانے سے پندرہ منٹ پہلے پر دینٹھاریں جیسی کسی
اینٹی ہسٹامین دوا کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

عموماً تریاق کے استعمال کے باوجود کوزاز کی نشانیاں بدتر ہوتی جاتی ہیں۔ چودھویں باب میں مذکور
دیگر طریقے بھی اتنے ہی یا شاید اس سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ علاج ایک دم شروع کریں اور
طبی امداد جلد حاصل کریں۔

نگلے ہوئے زہروں کے لیے

ایپیک (Ipecac) اکاشریت _____ قے لانے کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ تریاق اکاشریت کی شکل میں دستیاب ہے (الکسر Elixir) (استعمال کریں)
جب کسی شخص سے زہر نگل لیا ہو تو اسے الٹیاں کروانے کے لیے یہ دوا استعمال کریں۔ تاہم اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی شخص نے نیزاب، اساس، گیسولین یا مٹی کا تیل پی لیا ہو تو یہ ادویات استعمال نہ کریں۔
ایلیک کی مقدار (خوراک) :

ہر چھوٹے بڑے کے لیے ایک پیچج۔ اگر مریض نے تے نہ کی ہو تو آدھ گھنٹے کے بعد ایک اور پیچج پلائیے۔

پسپا ہوا کوئلہ

نگلے ہوئے زہر کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کوئلہ نگلے ہوئے زہر کو جذب کر لینے سے اس کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

پسے ہوئے کوئلے کی خوراک (مقدار)

ایک پیچج پسپا ہوا کوئلہ پانی میں حل کر کے پیئیں۔

دوروں اور تشنج کے لیے

فینوباربیٹال (Phenobarbital) / فینوباربیٹون (Phenobarbitone)

یہ دوا مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے :

○ ۱۵ ملی گرام کی گولیاں _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ ٹیکے لگانے کی شیشیاں جن کے ہر ملی لیٹر میں

۲۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کوزلی ایٹھنٹین، دورے، اور تشنج روکنے کے لیے فینوباربیٹال کی گولیاں کھائی جاسکتی ہیں۔

مرگی کے دوروں کے لیے بعض اوقات اسے ڈائی فینائیل ہائی ڈینٹن (Diphenylhydantoin)

کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ مرگی کے لیے پوری زندگی دوا کھانی پڑتی ہے۔ دوسے

روکنے کے لیے دوا کی قلیل ترین مگر موثر مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔ فینوباربیٹال کی قلیل مقداریں

کالی کھانسی کم کرنے اور شدید نئے پرتقاہ پانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

انتساب ۱۵: بہت زیادہ فینوباربیٹال عمل تنفس کو کم یا بالکل بند کر سکتی ہے۔ اس دوا کا اثر آہستہ آہستہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ضروری ہونا ہے۔ ۱۰۔ روہیتیک (۲۴ کھیتیک یا اگر ہمیں پیشاب نہ کرتا ہو تو اس سے بھی زیادہ دیر تک رہنا سے خیال رکھیں کہ کہیں زیادہ نہ کھالی جائے۔

فینو باربٹال کی خوراک (۳ سے ۶ ملی گرام فی کلو گرام بوجہ)۔ ۱۵ ملی گرام کی گویاں۔
دن میں تین بار ایک ایک خوراک کھلائیں۔

سر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲۰ سے ۱۲۰ ملی گرام (۲ سے ۸ گویاں)

ساتھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (ایک یا دو گویاں)

ساتھ سال سے پچھرنے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

کوزا کے درمیان پر قابو پانے کے لیے ہو سکتا ہے کہ مندرجہ بالا مقداروں سے دگنی مقدار استعمال کرنی پڑے۔ مگر اس سے (یعنی دو گنی خوراک سے) زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔

پرانے کوزا یا م کی کے درمیان کے یہ فینو باربٹال کے ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں۔

فینو باربٹال کے ٹیکوں کے لیے دوا کی مقدار: ایک سی سی میں ۲۰۰ ملی گرام دوا کے ٹیکے۔

بچے میں مندرجہ ذیل مقدار کے مطابق ایک ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۲۰ ملی گرام (ایک ملی لیٹر)

ساتھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (۲/۴ ملی لیٹر)

دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

اگر دورہ بند نہ ہو تو ۱۵ منٹ کے بعد ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے بعد اور ٹیکہ نہ

دے ہیں۔ کوزا کے لیے دن میں تین ٹیکے لگائیں۔ اور اگر درمیانے فالو میں آجائیں تو ہر مار دوا کی مقدار میں تھوڑی تھوڑی کمی شروع کر دیں۔

(فینو ٹوئن . ڈائی لینٹین)

Dilantin

Phenytoin

ڈائی فینائل بائی ڈیٹھنٹوئن

Diphenylhydantoin

نام ————— قیمت ————— تعداد / مقدار / گرام —————

یہ دوا عموماً ۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مگر اس دوا کو زندگی استعمال کرنا چاہئے۔
بعض اوقات اگر اسے (تھوڑی مقدار میں) فینو باربٹال کے ساتھ کھایا جائے تو یہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ
کرتی ہے۔ دوروں کو روکنے کے لیے قلیل ترین ممکنہ مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔

صحتی اثرات:

• ڈائی فینائل بنی ڈیٹرون کے استعمال سے بعض لوگوں کے سونے سوج جاتے ہیں اور ان میں بخیر
طبعی قسم کی نشو و نما شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ حالت شدت اختیار کر جائے تو کوئی اور دوا استعمال کی جانی
چاہیے۔

دوروں کے لیے ڈائی فینائل بنی ڈیٹرون کی خوراک — (دلی گرام فی کلو گرام یومیہ) —
۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل مقدار سے شروع کریں!

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالموں کے لیے: ۱۰۰ تا ۲۰۰ ملی گرام (۱ سے ۲ کیپسول)

بچہ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱ کیپسول)

چھ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)

اگر دوا کی مندرجہ بالا خوراکوں سے دورے بند نہ ہوں تو خوراک کو ڈگٹا کیا جاسکتا ہے مگر اس سے
زیادہ نہیں۔

اگر دورے رُک جائیں تو ہر بار دوا کی مقدار قدرے کم کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو قلیل ترین مقدار
کا پتہ مل جائے جس سے دورے بند ہو جاتے ہیں۔

ڈائیزپام (Diazepam) (وہلیم Valium)

نام ————— قیمت ————— مقدار/مقدار/گرام

یہ دوا کونوٹیکوں کی شکل میں ملتی ہے۔ اس کے ایک ملی لیٹر محلول میں ۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔
ڈائیزپام کے استعمال فینو باربٹال جیسے ہی ہیں مگر یہ نسبتاً بہت مہنگی ہے۔ یہاں اسے اس
لیے درج کیا گیا ہے کیونکہ بعض اوقات فینو باربٹال نہیں مل سکتی جب کہ یہ دستیاب ہوتی ہے۔ یعنی جب
فینو باربٹال دے تو ڈائیزپام ہی استعمال کی جاسکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مرنگی کے دورے رونے کے لیے، باغوں کی خوراک ۵ سے ۱۰ ملی گرام ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو دو گھنٹے کے بعد ایک اور خوراک کھلائیے۔

کوزار کے لیے آئی دوا استعمال کریں کہ بیشتر دورے رک جائیں۔ ۵ ملی گرام سے شروع کریں (بچوں کے لیے اس سے کم) اور پھر ضرورت کے مطابق اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ اگر ایک وقت میں دس ملی گرام سے زیادہ نہ دیں۔ (پورے دن میں ۵۰ ملی گرام سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔) اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر یا پیام اور فیٹو بارنیال کو مل کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر دوا کی مقدار صد سے زیادہ نہ ہو۔ بڑی احتیاط سے کام لیں۔

ہیستریا (Hysteria) یا سبے چیزیں کی شدید کیفیات کے لیے بھی ویٹیم استعمال کی جاسکتی ہے۔ تاہم اس مقصد کے لیے اس دوا کا استعمال بہت محدود ہونا چاہیئے۔
انتباہ:

ڈاکٹر یا پیام کا ہیکم وریڈ کی نسبت پٹھے میں لگانا زیادہ محفوظ ہے۔ تاہم اگر وریڈ ہی میں لگانا ضروری ہو تو کسی بڑی وریڈ کا انتخاب کریں اور ٹیکہ آہستہ آہستہ لگائیں۔
بہت زیادہ ڈاکٹر یا پیام سے سانس بیلنے کا عمل سست پڑسکتا یا بالکل رک سکتا ہے۔ محتاط رہیں!
بہت زیادہ دوا استعمال نہ کریں!

زچگی میں جریان خون کے لیے

Postpartum Hemorrhage

بچہ بننے کے بعد (زچگی) جریان خون برقرار رہنے کے متعلق ادویہ کے صحیح اور غلط استعمال کے لیے انیسواں باب دیکھیں۔ بالعموم، اکسی ٹوسیس (Oxytocics) ادویہ (ارگو نووین، اکسی ٹوسن وغیرہ) صرف بچے کی پیدائش کے بعد جریان خون روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ عمل نہ کو تیز کر سنبے! اس عمل میں ماں کو طاقت دینے کے لیے ان ادویہ کا استعمال۔ بچہ اور ماں دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بچہ کے پیدا ہونے سے پہلے یہ ادویہ ہرگز نہیں دی جانی چاہئیں۔ بہتر تدبیر ہے کہ انہیں آہل تک نکل آنے کے بعد استعمال کیا جائے۔ تاہم اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد اور آہل نکلنے سے پہلے شدید جریان خون شروع ہو جائے تو اکسی ٹوسن کے ۱/۲ لیٹرا (۱۵ اکلیاں) کا پٹھے میں ٹیکہ لگایا جہاں ڈاکٹر نہیں

جاسکتا ہے۔ آنزل (مشیمہ) باہر آنے سے پہلے ارگونو وین ڈا استعمال کریں کیونکہ یہ دوا اس کے نکلنے میں مدد
پیدا کر سکتی ہے۔

پیتوئٹرین (Pituitrin) بھی اُکسی ٹوسن جیسی ہی ہے مگر اس سے زیادہ خطرناک دوا ہے۔ اسے
صرف ہسپتالی اور شدید جبرانِ خون کہنے سے استعمال کیا جانا چاہیے اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب ارگونو وین
اور اُکسی ٹوسن دستیاب نہ ہوں۔

نومولود بچے کے جریانِ خون کے لیے جینٹین کے (ولامن کے) استعمال کریں۔

ارگونو وین یا ارگومی ٹرین میلٹیٹ ارگوٹریٹ، مینٹھ جین

Methergin Ergometrine Maleate Ergonovine

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

ایک ملی لیٹر کے ٹیکے۔ ان میں ۶۲ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

قیمت تعداد/مقدار/گرام

۶۲ ملی گرام کی گوبیاں قیمت تعداد/مقدار/گرام

آنزل نکل آنے کے بعد شدید جریانِ خون روکنے یا اس پر قابو پانے کے لیے؛

ٹیکے کے لیے ارگونو وین دوا کی مقدار؛

آنزل نکلنے کے بعد شدید جریانِ خون (۲ پیالوں سے زیادہ) کے لیے پینے میں ۶۲ ملی لیٹر سے

۶۴ ملی لیٹر تک ارگونو وین کا ٹیکہ لگائیں۔ (یا شدید قمری توجہ طلب حالات میں ایک ٹیکہ (۶۲ ملی لیٹر)

درید میں لگائیں)۔ اگر ضرورت پڑے تو آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹہ کے وقفہ تک ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا

ہے۔ جتنی جلدی جریانِ خون قابو نہ آجائے اس کی جگہ ارگونو وین کی گوبیاں استعمال کرنی شروع کریں۔

ارگونو وین کی گوبیوں کی خوراک: ۶۲ ملی گرام کی گوبیاں

بچہ پینے کے بعد شدید جریانِ خون روکنے یا ضائع ہونے والے خون کی مقدار کو کم کرنے کے لیے

(خصوصاً دیہیا (خون کی کمی) کا شکار عورتیں) آنزل نکلنے کے وقت سے شروع کر کے روزانہ ۳ سے چار گوبیاں

کھلائیں۔ اگر جریانِ خون بہت زیادہ ہو تو سر خوراک میں ۲ گوبیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

آکسی ٹوسن (Oxytocin) / پیتوسن (Pitocin)

نام: پیتوسن
یہ دوا عموماً ایک ملی لیٹر کی شیشیوں میں دیکوس رہیں دستیاب ہے۔ ایک ملی لیٹر محلول میں ۱۰ اکائیوں دوا ہوتی ہے۔

بچہ پیدا ہوجانے کے بعد اور آئول نکلنے سے پہلے یہ دوا جریان خون کو بند کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ دوا آئول کو جلدی باہر نکلنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ مسکنات وقت کہ جریان خون شدید نہ ہو یا آئول نکلنے میں بہت زیادہ تاخیر نہ ہوگی ہر اسے اس مقصد کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا چاہیے (بچہ جنم کے بعد ماں کے لیے آکسی ٹوسن کی خوراک ۲ ملی لیٹر (۵ اکائیوں) کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر شدید جریان خون بند نہ ہو تو ۵ امنٹ بعد ۲ ملی لیٹر کا ایک اور ٹیکہ لگائیں۔

ہموسیر (Piles (Hemorrhoids)) کے لیے

ہموسیر کے لیے مقعد (جائے براز) میں رکھنے والی گولیاں (تبیائیں)

نام: مقعد (جائے براز) میں رکھنے کے لیے خاص قسم کی پستول کی گولی جیسی گولیاں یا تبیائیں ہوتی ہیں۔ یہ ہموسیر کے چھانوں کو چھوڑا اور درمیان میں کمی پیدا کرتی ہیں۔ ان کی کئی شکلیں ہیں جن میں کارٹی زون (Cortisone) یا کارٹی زون (Cortico-steroid) شامل ہوتی ہے۔ یہ ادویات معید ترین اور سب سے زیادہ منہلی ہوتی ہیں۔ خاص سرگرم بھی دستیاب ہیں۔

دوا استعمال کرنے کی مقدار:

روزانہ پانچ بار کرنے کے بعد مقعد میں ایک گولی رکھیں اور ایک گولی سونے سے پہلے رکھیں۔

ناقص خدائیت اور انہیمیا (خون کی کمی) کے لیے

خونک دودھ زہیر بالائی کا خشک دودھ

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ناقص غذاہیت کی روک تھام اور علاج کے لیے دودھ بہترین غذا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ ہی بہترین غذا ہے۔ دودھ میں بہت سے تین ساز لحمیات، جسم کی حفاظت کرنے والے حیاتیات اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ دیہی مرکز صحت یا ادویات کے ذریعہ میں ناقص غذاہیت یافتہ بچوں کا علاج کرنے کے لیے خشک دودھ ضرور ہوا چاہیے۔ بالائی اڑا ہوا، خشک دودھ سب سے سستا ہے اور خراب بھی نہیں ہوتا۔ اس میں موجود لحمیات سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے خشک دودھ کو چینی اور خوردنی نیل کے ساتھ ملائیں۔

اگلے ہوئے پانی کے ایک پیالہ میں

۱۲ پیچ خشک دودھ

۱۲ پیچ چینی

اور ۳ پھوٹے چمچ تیل ڈالیں۔

ملے ہوئے جیاتین / Multivitamin

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ کئی مختلف شکلوں میں دستیاب ہیں۔ مگر یہاں کو مناسب سے مستحق اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں جیاتین کے ایکوں کی شناخت اور ہی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ پیسے شائع کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ نیز یہ غیر ضروری درد کا سبب بنتے ہیں۔ بعض اوقات ان سے پیپ دار بھڑکے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثنوی ادویات اور ایچ پی میں عموماً ضروری جیاتین نہیں ہوتے اور افادیت کے لحاظ سے یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ جیاتین کا بہترین ماحد غذاہیت سے بھر پور خوراک ہے۔ اگر نہ ملے جیاتین کی ضرورت پڑے تو جیاتین کی کوکیاں استعمال کریں۔ ناقص غذاہیت کی کچھ حالتوں میں اضافی جیاتین مفید ہو سکتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جیاتین کی مریض کو ضرورت نہ ہو۔ استعمال کی جانے والی کوکیوں میں ضرور موجود ہوں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ معیاری کوکیاں استعمال کریں۔ عموماً روزانہ ایک کوکی کافی ہوتی ہے۔

جیاتین اے Vitamin A، مٹھ کوری اور آنکھوں کی بے آبی کے لیے:

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

○ ۲۰۰۰۰ دولہ لکھ کائیچوں کے کیپسول

○ ۱۰ ملی گرام ریٹینال Retinol

(اس سے کم مقداروں میں بھی)

○ ۱۰۰۰۰ (ایک لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے۔

انتباہ:-

صد سے زیادہ جیاتین اے دوروں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے اسے زیادہ جیاتین اے نہ کھلائیں
اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

روک تھام کے لیے: جو علاقوں میں شب کوری اور آنکھوں کی بے آبی بچوں کے عام امراض
ہوں وہاں بچوں کو زیادہ پیسے رنگ کے پھل، سبزیات، گاڑھے سبز پتوں والی خوردگیوں اور انڈے
وجہ دیکھنے چاہئیں۔ مچھلی (کے جگر) کے تیل میں کافی جیاتین اے پایا جاتا ہے۔ جیاتین اے کے کیپسول
بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ہر چھ ماہ کے بعد ایک کیپسول دیں۔ روک تھام کے لیے اس سے زیادہ
مت دیں۔

علاج کے لیے: جیاتین اے کا کیپسول (دو لاکھ اکائیاں) کھلائیں۔ اگر ایک ہفتے کے دوران
آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول دیں۔ شدید صورت حال میں فوراً ۱۰۰،۰۰۰ اکائیوں کا جیاتین
اسے کا ٹیکہ لگا دیں۔

آئرن سلفیٹ (Iron Sulfate) (فیرس سلفیٹ Ferrous Sulfate)

یعنی خون کی کمی، اینیما، اے یے فولاد کی گوبیاں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ عموماً ۲۰۰، ۳۰۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گوبیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

(بچوں کے لیے یہ قطروں، محلولوں، اور ایکسروں کی شکلوں میں بھی دستیاب ہے)

زیادہ اقسام کے اینیما (خون کی کمی) کے علاج کے لیے فیرس سلفیٹ (فولاد) کارآمد ہے۔ اگر
فیرس سلفیٹ کھایا جائے تو علاج کے لیے عموماً تین مہینے لگتے ہیں۔ اگر اس سروسے کے دوران حالت
بہتر نہ ہو، تو اینیما کی وجہ فولاد کی کمی نہیں کوئی اور چیز ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو

جہاں ڈاکٹر نہیں

فولک ایسڈ (Folic Acid) سے ملانے کی کوشش کریں۔

فیرس سلفیٹ سے بھری پینٹ خراب ہو جاتا ہے اس لیے اسے کھانے کے ساتھ کھایا جانا چاہیے۔
تین سال سے چھوٹے بچوں کو خوردنی سی کفن اچھی طرح پیس کر کھانے میں ملا کر کھلائی جاسکتی ہے۔
انتباہ:

مقدار کے صحیح ہونے کا یقین کریں۔ بہت زیادہ فیرس سلفیٹ زہریلا ہے۔ گولیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

انجیا کے لیے فیرس سلفیٹ کی خوراک ————— ۲۰۰ ملی گرام کی گولیاں —————
کھانے لے مقرر روزانہ تین در فیرس سلفیٹ کی ایک خوراک دیں۔
ہر خوراک میں فیرس سلفیٹ کی مقدار:

بغلوں کے لیے: ۲۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)
بچہ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۱ گولی)
تین سال سے بچہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی) کو اچھوٹے بچوں کے لیے
خوراک میں ملا دیں۔

فولک ایسڈ: Folic Acid: انجیا کی چند اقسام کے لیے

نام ————— قیمت ————— تعداد / مقدار / گرام —————
یہ دوا عموماً ۵۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

فولک ایسڈ اس قسم کے انجیا کے لیے ضروری ہو سکتا ہے جس میں خون کے جیسے دریدوں میں تباہ ہو
کے ہوں مثلاً ملیریا۔ اگر انجیا کے مریض کی تلی بری ہو جائے اور اس کی جلدی نہ گت نہ رہ جائے تو بھی اسے
فولک ایسڈ کی ضرورت پڑ سکتی ہے خصوصاً جب اس کا مرض فیرس سلفیٹ سے بھی ٹھیک نہ ہو۔ بلکہ اسے
دو دو پر پلنے والے خیمے پھیلی۔ انجیا اور ناقص غذائیت کی شکری خواتین کو عموماً فولاد (آئرن) کے ساتھ
فولک ایسڈ کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔

کالہ سے سبز پتوں والی سبز بات، خوشک، بگڑا یا فولک ایسڈ کی گولیاں کھانے سے فولک ایسڈ کی کمی
دوری کی جاسکتی ہے۔ بچوں کو عموماً دو سے تھک علاج کو اس کی کافی مقدار سے تاہم بعض علاقوں میں بچوں

جہاں اکثر نہیں

کو ایک خاص قسم کا اینجیا ہوتا ہے جسے تھالاسیمیا (Thalassemia) کہتے ہیں۔ اس کے لیے کئی سال تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ اینجیا اور ناقص غذائیت کی شکار خواتین کو حمل کے دوران دواؤں فالتک ایڈ کی گولیاں کھانی چاہئیں۔

خون کی کمی کے لیے فالتک ایڈ کی مقدار (خوراک) :- ۵ ملی گرام کی گولیاں۔

روزانہ فالتک ایڈ کی مندرجہ ذیل مقدار کھلائیں :

بالغوں اور نوجوانوں سے زائد عمر کے بچوں کے لیے : ایک گولی (۵ ملی گرام)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۱/۲ گولی (۲.۵ ملی گرام)

جیاتین بی ۱۲ Vitamin B₁₂ (سیانوکوبالامین Cyanocobalamin)

صرف مہلک اینجیا کے لیے (Pernicious Anemia)

اس کا ذکر صرف اس کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

جیاتین بی ۱۲ صرف ایک خاص قسم کے اینجیا کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ مشرقی لوگوں میں اینجیا کی یہ قسم پختیس برس کی عمر سے پہلے شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر حضرات اپنے مریضوں کو کچھ نہ کچھ دینے کی غرض سے (نفسیاتی طور پر مطمئن کرنے کے لیے) جیاتین بی ۱۲ تجویز کر دیتے ہیں حالانکہ اس کی اکثر ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے جیاتین بی ۱۲ پر اپنے پیسے ضائع نہ کریں۔ اگر کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کو یہ دوا دے تو زلیں متاؤ قہیکہ وہ آپ کے خون کا تجربہ کر کے یہ بات ثابت نہ کر دے کہ آپ کو واقعی پزیشس اینجیا ہے۔

جیاتین کے (فابوٹیناڈی اؤن Vitamin K, Phytomenadione)

نام قیمت تعداد/مقدار/گرام
یہ جیاتین عموماً ۵ تا ۲۵ ملی لیٹر کے ٹیکوں کی صورت میں آتا ہے۔ اس کا رنگ دودھیا ہوتا ہے اور ہر ٹیکے میں ایک ملی گرام جیاتین کے ہوتا ہے۔

اگر نوموڈونپکے کے جسم کے کسی حصے (منہ، آٹوں، مفعدہ) سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اس کی وجہ جیاتین کے کی قلت ہو سکتی ہے۔ بچہ کی ریان کے بیرونی حصے میں ایک ٹیکہ لگائیں — ایک ٹیکہ سے زیادہ نہ لگائیں چاہے خون بند نہ ہو۔ جو بچے سیدائش کے وقت بہت چھوٹے ہوں (۲ کلو گرام سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کم) ان کے خون کے بہنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے انہیں جینین کے کاٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔
بچہ بہنے کے بعد ماں کے جریبان خون کو روکنے کے لیے جینین کے بے فائدہ ہے۔

جینین بی ۶ (پیری ڈاکسین Vitamin B₆ Pyridoxine)

یہ جینین عموماً ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

آکسونائازڈ Isoniazid اسے تپ و ق کے مریضوں کا علاج کرتے سے بعض اوقات ان میں جینین بی ۶ کی کمی آجاتی ہے۔ اس کمی کی روک تھام کے لیے جینین بی ۶ کی ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں روزانہ آکسونائازڈ کھانے کے دوران استعمال کی جاسکتی ہیں۔ یا پھر یہ جینین ان لوگوں کو دیں جن میں اس کی کمی کی نشانیاں پیدا ہو چکی ہوں۔ اس کی نشانیوں میں ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجھٹا ہٹ، ہتھوں کی انیٹھیں، گھبراہٹ، اور بے خوابی (نیند نہ آنا) شامل ہیں۔

آکسونائازڈ کے ساتھ جینین بی ۶ کی خوراک ————— روزانہ ۱۰۰ ملی گرام کی ایک گولی کھائیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے (ضبط تولید Birth Control)

ضبط تولید کی گولیاں

خاندانی منصوبہ بندی کی گولیوں کے استعمال، خطرات اور احتیاطوں کے متعلق مفصل معلومات بیویں باب میں بیان کی گئیں ہیں۔ مندرجہ ذیل معلومات کا مقصد یہ ہے خواتین اپنے لیے مناسب اور صحیح گولی کا انتخاب کر سکیں۔

ضبط تولید کی گولیوں میں دو دوائیاں یا ہارمونز (Hormones) ہوتے ہیں۔ بالکل ایسے ہی ہارمونز ہوا سی پر قابو پانے کے لیے عورت کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان ہارمونز کا نام اسٹروجن (Estrogen) اور پروجسٹرون (Progesterone) ہے۔ ان گولیوں کے مختلف تجارتی نام ہوتے ہیں۔ ہر قسم کی گولی میں ان دونوں ہارمونز کی مقدار فرق فرق ہوتی ہے۔

بالعموم جن اقسام میں دونوں ہارمونز کی مقدار کم ہو وہ محفوظ ترین ہوتی ہیں اور بیشتر خواتین کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہترین کارکردگی کا مظاہرہ بھی کرتی ہیں۔ قریب ترین مرکز صحت یا کارکن صحت سے پتہ کریں کہ آپ کے لیے کون سی گولیاں بہترین ثابت ہوں گی۔

کانڈم (Condoms) (بخارے یا غلات)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ عموماً تین تین کی پکیٹوں میں دستیاب ہیں۔

بخاروں کی مختلف اقسام ہیں۔ کچھ دیڑھ کی نسبت بہت چمکے ہوئے ہیں۔ کئی چمکائے گئے ہوتے ہیں اور کئی مختلف رنگوں میں ملنے ہیں۔

ان بخاروں کا استعمال اور حفاظت بیسیوں باب میں تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

ڈایا فرام (Diaphragm)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

بہترین نتائج برآمد کرنے کی غرض سے ڈایا فرام کو کسی کریم یا جیلی سے چکنا لیا جانا چاہیے۔ اندام

منہائی (فرج) میں ڈالنے سے پہلے اس چکنا نے والی چیز کو ڈایا فرام کے کناروں پر بھی لگایا جانا چاہیے

(بیسیوں باب دیکھیں)

کریم کا نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

آئی۔یو۔ڈی (ایٹرایوٹرین ڈیوائس) (Intrauterine Device (IUD))

نام: _____ قیمت: _____ اندام منہائی میں رکھنے کی فیس: _____

منیٹر تولید کے اس طریقہ کے متعلق مزید معلومات بیسیوں باب میں ملاحظہ فرمائیں۔

ان کی کئی اقسام ہیں۔ پہلی اور بہترین قسم کا نام لپس لوپ (Lippes Loop) ہے۔ ایک نئی قسم

کا پرسیون (Copper 7) بھی اچھی کارکردگی کی حامل ہے۔ ایک قسم ڈالکون شیلڈ (Dalkon Shield)

کے استعمال سے بہت زیادہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

آئی۔یو۔ڈی ڈالنے کا بہترین موقع مہواری کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خانہ دانی منصوبہ بندی کے ٹیکے (Injectable Contraceptives)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ کئی ممالک میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔ مگر ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں ابھی تک حتمی
 فیصلہ نہیں کیا جا سکا۔ جو خواتین مستقبل میں اور بچے جنم کی خواہش مند ہوں، غالباً انہیں خانہ دانی منصوبہ
 بندی کا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ (مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب پڑھیں)

مانع حمل جھاگ (Contraceptive Foam)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

سبز صفحات میں پائی جانے والی ادویات کی فہرست

مختلف امراض کے لیے ادویات کی یہ فہرست اسی ترتیب سے ہے جس میں
ان کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے۔

سبز صفحات

اس کتاب میں مذکورہ ادویات کے استعمال، خوراکیں اور احتیاطیں



کتاب کے اس سہ میں ادویہ کی کردہ بندی ان کے استعمال کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ مثال کے طور پر جو ادویہ کمرموں (کیڑوں) کی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کی فہرست "کمرموں کے لیے" عنوان تلے دی گئی ہے۔

اگر آپ کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اگلے صفحات پر درج دواؤں کی فہرست میں اس کا نام تلاش کریں۔

ادویات کی فہرست ان کے برانڈ ناموں (جو نام دواساز کمپنیاں انہیں دیتی ہیں) کی بجائے ان کے جینرک (سائنسی) ناموں کے لحاظ سے بنائی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جینرک نام ہر جگہ پر ایک ہی ہوتے ہیں لیکن برانڈ نام مختلف جگہوں پر مختلف ہوتے ہیں۔ نیز اگر دواؤں کے برانڈ ناموں کی بجائے جینرک ناموں سے خریدی جاتی ہیں تو وہ سستی پڑتی ہیں۔

چند جگہوں پر جینرک ناموں کے بعد مشہور برانڈ نام بھی لکھ دیے گئے ہیں۔ اس کتاب میں برانڈ ناموں کے نیچے خط کھینچ دیا گیا ہے۔ مثلاً کوئی دوا مثلاً فیزکن (Phenergan) ایک ایسی ہیٹھائین دوا ہے۔ اس دوا کا جینرک نام پرومیتھازین (Promethazine) ہے۔

ہر دوا کی معلومات کے ساتھ خالی جگہیں ————— چھوڑ دی گئی ہیں تاکہ آپ اپنے علاقے میں سب سے سستی اور عام ادویات کے نام ان میں درج کر سکیں۔ مثلاً اگر آپ کے علاقے میں ٹیٹراسائیکلین کی سب سے سستی قسم یا صرف ایک ہی قسم ٹیرامائی سین ہے تو آپ اسے مندرجہ ذیل طریقہ سے خالی جگہ میں پُر کر لیں:

آکسی ٹیٹراسائیکلین وغیرہ)

ٹیٹراسائیکلین (ٹیٹراسائیکلین

تعداد: مقدار: گرام ۱۲

قیمت ۲۵۰ روپے

نام ٹیٹراسائیکلین کیپسول

تاہم اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ ٹیرامائی میں لی بجائے جیزک ٹیٹراسائیکلین کو بڑے سستے داموں خرید سکتے ہیں تو لکھیں:-

نام: آکسی ٹیٹراسائیکلین قیمت: ۲۰۱ روپے تعداد: مقدار/گرام ۳۶

نوٹ: سب سے صفات میں مذکور تمام ادویات آپ کے گھریلو طبی ڈبہ یا گاڑوں کے طبی ڈبے کے لیے ضروری نہیں۔ چونکہ مختلف ممالک میں مختلف ادویہ دستیاب ہیں اس لیے بعض حالات میں بہت سی ایسی ادویہ کے متعلق معلومات درج کر دی گئی ہیں جن کا انفرادی استعمال ایک ہی ہے۔

بہر حال ادویات کے ڈبے میں تھوڑی سی ادویات رکھنا اور انہیں کمال احتیاط اور خبرداری سے استعمال کرنا بڑی عقلندی ہے۔

ادویات کی مقدار یعنی خوراک کے متعلق معلومات

کستوں لکھنے کا طریقہ

۱/ گولی = آدھی گولی = ۱/۲ گولی

۲/ گولی = (ڈیڑھ گولی) ایک ثابت اور ایک آدھی گولی = ۱ ۱/۲ گولی

۳/ گولی = ایک گولی کا چوتھا حصہ = ۱/۴ گولی

۴/ گولی = ایک گولی کا آٹھواں حصہ (ایک گولی کے آٹھ برابر حصوں میں سے ایک لینا) = ۱/۸ گولی

مریض کے وزن سے خوراک متعین کرنے کا طریقہ

ان صفات میں خوراک کے متعلق زیادہ تر ہدایات مریض کی عمر کے لحاظ سے دی گئی ہیں۔ لہذا بڑوں کی نسبت بچوں کو کم دوا دی جانی چاہیے۔ تاہم خوراک کا تعین مریض کے وزن سے کرنا زیادہ صحیح ہے۔ جن کارکنان صحت کے پاس ترازو ہوں ان کے لیے معلومات (توسیع) میں درج ہیں:-

اگر لکھا ہو کہ..... "۱۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ"

تو اس کا مطلب ہے کہ جسم کے ہر کلوگرام وزن کے لیے ہر روز ۱۰۰ ملی گرام دوا دیں۔ دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

اظہار میں یہ کہ مریض کو اس کے وزن کے سہرہ گرام کے لیے آپ چوبیس گھنٹوں میں دوا کے ۱۰۰ ملی گرام دیں۔

مثال کے طور پر آپ گھٹیا دوی بخار میں مبتلا لڑکے کو جس کا وزن ۶ کلو گرام ہے، اسپیرین دین چاہیں جبکہ گھٹیا دوی بخار کی تجویز کردہ خوراک ۱۰۰ گرام فی کلو گرام پر مبنی ہو تو اس طرح ضرب دیں۔

$$۱۰۰ \text{ ملی گرام} \times ۳۶ = ۳۶۰۰ \text{ ملی گرام}$$

اس لڑکے کو دن میں ۳۶۰۰ ملی گرام اسپیرین کھانی چاہیے۔ اسپیرین کی ایک گولی میں ۳۰۰ ملی گرام اسپیرین ہوتی ہے۔ یعنی ۳۶۰۰ ملی گرام سے ۱۲ گولیاں بنتی ہیں۔ لہذا اس لڑکے کو دن میں چھ بار دو دو گولیاں دیں (یعنی ہر چار گھنٹے کے بعد ۲ گولیاں) دوائیوں کی خوراکیں معلوم کرنے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ خوراکوں کو ناپنے اور ان کا تعین کرنے کے متعلق مزید معلومات کے بارے آٹھواں باب ضرور پڑھیں۔

سبز صفحات میں مذکور دوائیوں کی فہرست

اس فہرست کا اسی ترتیب سے ذکر کیا گیا ہے۔

جراثیم کش

Antibiotics

پنسلین

Penicillins

(بہت ہی اہم جراثیم کش ادویہ)

Penicillin by Mouth

کھانے والی پنسلین

Penicillin G or V

پنسلین جی یا وی

Injectable Penicillins

پنسلین کے ٹیکے

مختصری و ریٹل کرنے والی پنسلین

Crystalline Penicillin

کرسٹلائن (فعلی) پنسلین

Benzyl Penicillin

بینزل پنسلین

Aqueous Penicillin

ایکواس پنسلین

Soluble Penicillin

حل پذیر پنسلین

Sodium Penicillin	سڈیم پنسلین
Potassium Penicillin	پوٹاشیم پنسلین
	اوسط درجہ کا عمل کرنے والی پنسلین
Procaine Penicillin	پروکین پنسلین
Procaine Penicillin Aluminum Monostearate (PAM)	پروکین پنسلین امونیم مانوسٹریت (پی۔ ای۔ ایم) - لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین
Benathine	بنزاتھین یا
Benithamine Penicillin	بنیٹھامین پنسلین
Ampicillin	ایمپی سیلین
	وسیع العمل (زیادہ اقسام کے جراثیم کے خلاف کاربند) والی پنسلین
Penicillin with Streptomycin	پنسلین سٹریپٹومیسیں کے ساتھ
Erythromycin	اریتھرومائی سین
	پنسلین کی بجائے اریتھرومائی سین استعمال کی جاسکتی ہے۔
Tetracyclines	ٹیٹراسائیکلین
	وسیع العمل جراثیم کش دوا
Tetracycline	ٹیٹراسائیکلین
Tetracycline HCl	ٹیٹراسائیکلین
Oxytetracycline	آکسی ٹیٹراسائیکلین
Chloramphenicol	کلورم فینی کول
Sulfas and Sulfonamides	سلفا یا سلفا نو مائیڈز
	عام عفونتوں کے لیے کستی ادویات
Sulfadiazine	سلفا ڈائی زین
Sulfisoxazole	سلفیکسو کسازول

Sulfadimidine Triple Sulfa

سلفا ڈائیڈین (یعنی ٹریپل سلفا)

تپ و رق Tuberculosis کے لیے ادویات

Streptomycin

سٹریپٹومیسین

Isoniazid (INH)

آئسونازیڈ (آئی۔ این۔ ایچ)

Aminosalicylic Acid (PAS)

امینوسالیسیلیک ایسڈ (پی۔ اے۔ ایس)

Thiacetazone

ٹھائی اسیٹازون

Ethambutol

ایٹمبوتل

جذام Leprosy کے لیے

Sulfones

سلفونز

Dapsone

ڈاپسون

Diaminodiphenylsulfone, DDS

ڈائی ایمیونو ڈیفینیل سلفون، (ڈی۔ ڈی۔ ایس)

دیگر ادویات

ملیریا (Malaria) کے لیے

Chloroquine

کلورو کوئین

Primaquine

پریما کوئین

Pyrimethamine

پائی میٹھامین

امیبیا (Amebas) اور جیاردیا (Giardia) کے لیے

Tetracycline

ٹیترا سائیکلین

Metronidazole

میٹرونیڈازول

جہاں ڈاکٹر نہیں

Quinacrine

کوآئناکرین

Diiodohydroxyquin

ڈائیآڈو ہائیڈرو آکسی کوئین

Iodochlorhydroxyquin

آئیوڈو کلور ہائیڈرو آکسی کوئین (ایٹرو وائیو فارم)

Entero-vioform

اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے Vaginal infections

White vinegar

سفید سرکہ

Metronidazole

میٹرونائیڈازول

Diiodohydroxyquin

ڈائیآڈو ہائیڈرو آکسی کوئین کی تباہیاں (گولیاں)

vaginal inserts

Nystatin —

نسٹاٹن - گولیاں، کریم اور اندام نہانی کے اندر رکھنے والی شبا

tablets, cream, and vaginal inserts

Gentian Violet

Crystal Violet

جنشن وائیٹ (کرسٹل وائیٹ)

Sulfathiazole

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھیازول کی تباہیاں (گولیاں)

vaginal inserts

جلدی کے لیے Skin

Soap

صابن

Soap with Hexachlorophene

ہیکسا کلوروفین والا صابن

Gentian Violet

Crystal Violet

جنشن وائیٹ (کرسٹل وائیٹ)

Potassium Permanganate

پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پیشی یا لال دوائی)

Antibiotic ointment

جراثیم کش مرہم

Cortico-steroid ointment or lotion

کارتیکو سٹروئڈ مرہم یا لوشن

Petroleum Jelly, Petrolatum, Vaseline

پٹرولیم جلی (پٹرولیم، واسیلین)

جہاں ڈاکٹر تھیں

داور Ringworm اور فنگس Fungus کی دیگر عفونتوں کے لیے

Ointment with	انڈیساٹیک، بنیزوئک یا سالک ایسڈ سے مراد
Undecylenic, Benzoic, or Salicylic Acid	
Sulfur and Vinegar.	لندھک اور سرکہ
Sodium Thiosulphate (hypo)	سڈیم ٹھاکیو سلفیٹ (ہائپو)
Griseofulvin	گریسوفولون
Gentian Violet -- for Thrush	جنٹین وائیٹ -- منہ کے چھانوں کے لیے
Nystatin -- for Thrush	نسٹاٹن -- منہ کے چھانوں کے لیے

خارش Scabies اور جوڑوں Lice کے لیے

Gamma Benzene Hexachloride	گیما بینزین ہیکساکلورائیڈ (نٹین)
Benzyl Benzonate, lotion or cream	بنزائل بنزونیت کالوشن یا کریم
Sulfur in vaseline	وسیلین میں سلفر لندھک کا آمیزہ

پیٹ کے کیڑوں Worms کے لیے

threadworms (اور دھاڑ نما)	Round worms	پیپرائین (گول کرموں)
Thiabendazole		کرموں کے لیے
Mebendazole, Vermox		ٹھائیابنڈازول (کئی قسم کے کرموں کے لیے)
Tetrachlorethylene, یہی	Hookworms	مبندازول (درماکس)
Bephenium	(Hookworms)	ٹیراکلوریتھیلین (ٹی رسی رسی)
Niclosamid, کے لیے	Tapeworms	بنیفی نیٹیم، ہک ورم کے لیے
		ٹیکلوسامائیڈ (بومیڈان)؛ کنڈ کیڑوں

ڈائی گلو رو فن (ایٹھی فن) — کدو کیڑوں (Tape worms) کے لیے

شستوسومی آسس (Schistosomiasis) کے لیے

Niridazole, Ambilhar

نری ڈازول (امبل ہار)

آنکھوں کے لیے

جراثیم کش مرہم آشوب چشم (Conjunctivitis) کے لیے

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دراگم) نو مولو پچہ کی آنکھوں کے لیے

Silver Nitrate drops 1% — for newborn babies

درد (Pain) کے لیے: درکشی ادویات Analgesics

Aspirin

اسپیرین

Child's Aspirin

بچوں کی اسپیرین

Acetaminophen, Paracetamol

ایسٹامینوفین (پیرا سیٹامول)

ارگوٹامین (کیفین کے ساتھ ہادھ سر کے درد Migrane headache) کے لیے

Ergotamine with Caffeine

زخموں کو بند کرتے وقت درد بند کرنے کے لیے

Anesthetics

جگہ سنانے یعنی شل کرنے کے لیے

Lidocaine, Xylocaine

لیڈوکیئن (زائیڈوکیئن)

انتڑیلوں کی ابٹھنوں (Gut cramps) کے لیے

Antispasmodics

دافع تشنج ادویات

Belladonna, with or without

Phenobarbital

بیلادونا (فینوباربیٹال کے ساتھ یا بغیر)

جہاں ڈاکٹر نہیں

تیزابی ہتھی (Acid indigestion) دل کی سہی (Heartburn) اور معدے کے ناسور

(Stomach ulcers) کے لیے:

Antacids

قانع نیزارب

Aluminum

میگنیشیم ہائیڈروکسائیڈ کے ساتھ الومینیم ہائیڈروکسائیڈ (یا ٹرائی سیکیٹ)

Hydroxide with Magnesium Hydroxide (Trisilicate)

Sodium Bicarbonate,

سورڈیم بائی کاربونیٹ (بیٹھا سونا)

Bicarbonate of Soda, Baking Soda

نابیدگی (Dehydration) کے لیے

Rehydration Mix

نابیدگی دور کرنے والا مشروب

قبض (Constipation) کے لیے

Milk of Magnesia, Magnesium

مگنیشیا کا دودھ (میگنیشیم ہائیڈروکسائیڈ)

Hydroxide

Epsom Salts, Magnesium Sulfate

ایپسم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)

Mineral Oil

معدنی تیل

معمولی اسہال (Mild Diarrhea) کے لیے

Kaolin with Pectin

پیکٹن کے ساتھ کلورین

بند ناک (Stuffy nose) کے لیے

Nose drops with

ایفی ڈرائپس باقیمنس فرین واسے ناک میں ڈالنے کے قطرے

Ephedrine or Phenylephrine

کھانسی (Cough) کے لیے

Cough-calmers, cough suppressants

کھانسی دبانے والی ادویات

Codeine

کوڈین

جہاں ڈاکٹر نہیں

Chloral Hydrate

کلورل ہائیڈریٹ

کھانسی کے لیے مفید ادویات (کت نکالے والی)

Potassium Iodide

پٹاشیم آئیوڈائیڈ

دوسرا Asthma کے لیے

Ephedrine

ایفیدرین

Theophylline or Aminophylline

تھیوفیلین یا امینوفیلین

Adrenaline, Epinephrine, Adrenalin

ایڈرینالین (ایپی نفرین، ایڈرینالین)

بیش حساسی رد عمل (Alergic Reaction) اور قے (Vomiting) کے لیے

Antihistamines

انٹی ہسٹامین

Promethazine Phenergan

پرومیتھازین (فینرگن)

Diphenhydramine, Benadryl

ڈیفین ہائیڈرامین (بینا ڈریل)

Chlorpheniramine

کلور فینیرامین

Dimenhydrinate, Dramamine

ڈیمن ہائیڈرینٹ (ڈرامین)

ترباق

Antitoxins

Scorpion Antitoxin or Antivenin

بچھو کا ترباق

Snakebite Antitoxin or Antivenin

سانپ کے کانٹے کا ترباق

Tetanus Antitoxin

تزاز کا ترباق

ننگے ہوتے زہروں Swallowed poisons کے لیے

Syrup of Ipecac

ایپیکک کا شربت

Powdered charcoal

پسا ہوا کوئلہ

تشخ (دورے) Fits کے لیے

Phenobarbital, Phenobarbitone (فینوباربیٹال (فینوباربیٹون)
 Diphenylhydantoin, Dilantin, Phenytoin (ڈائی فینس ہائی ڈینٹین (ڈیلنٹین - فینٹین ڈین)
 Diazepam, Valium (ڈایازپام (والیئم)

بچ جننے کے بعد شدید جریان خون (Post-partum Hemorrhage) کے لیے

Ergonovine or Ergometrine (ارگونو وین یا ارگومترون میلٹ (ارگو ٹریٹ میتھرجین)
 Maleate, Ergotrate, Methergine
 Oxytocin, Pitocin (آکسی ٹوسن (پیتوسن)

ہوا سیرا Hemorrhoids کے لیے

Suppositories for Hemorrhoids (ہوا سیر کے لیے سپوزیٹری ٹوریڈ (تبیال)

نواقص غذا بیت (Malnutrition) اور خون کی کمی انیمیا (Anemia) کے لیے

Powdered milk, dried skim milk (دودھ (غیر بالائی کا خشک و دودھ)
 Mixed or Multivitamins (ملائے ہوئے یا بہت سارے ویتامین)
 Night Blindness اور آنکھوں کی بے آبی Xerosis کے لیے
 Iron Sulfate, Ferrous Sulfate (فیرس سلفیٹ (فولڈ) خون کی کمی (Anemia) کے لیے

Folic Acid (فالک ایسڈ) خون کی کمی (Anaemia) کے لیے
 جیتامین بی ۱۲ (سائینوکوبامین) صرف (پیشہ انیمیا) کے لیے

for Pernicious Anaemia only

کیئے

جیتامین کے (فائٹو مینا ڈائسٹن) ہلکے لوز پچوں کے جریان خون

جیتین بی ۶ (پاٹریڈ اکسین) آئی۔ این۔ ایچ۔ کھانے والوں کے لیے

خاندانی منصوبہ بندی یعنی ضبط تولید کے طریقے

Oral Contraceptives	کھانے والی گولیاں
Condoms	کامنڈم
Diaphragm	ڈایا فرام
Contraceptive Foam	مانع حمل فوم (جھاگ)
Intrauterine Device, IUD	انٹرا یوٹرین ڈیوائس (آئی۔ یو۔ ڈی)
Injectable Contraceptives	ضبط تولید کے ٹیکے
Surgery	آپریشن

فرہنگ

یہ فرہنگ انگریزی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق ہے

ABDOMEN	شکم۔ بطن۔ پیٹ
ABNORMAL	خلاف معمول۔ غیر معمولی۔ غلط وضع
ABORTION	استقاط حمل، حمل گرنا جن کا قبل از وقت خارج ہو جانا
ABCESS	پیپ دار پھوڑا
ACNE	کیکل مہاسے
ACUTE	حاد۔ شدید۔ ایسی بیماری جس کا دورہ مختصر مگر شدید ہو
ACUTE ABDOMEN	سُول۔ سخت پیٹ
ADHESIVE TAPE	لیس دار فیتہ
ADOLESCENT	تیرہ سے انیس برس کی عمر کا جوان سال
AFTERBIRTH	آئول۔ مشیمہ
AFTER CHILDBIRTH	زچگی۔ بچہ جننے کے بعد
ALCOHOL	الکوحل۔ شراب۔ سپرٹ
ALCOHOLISM	الکوحولیت۔ شراب نوشی۔ شراب کا نشہ
ALLERGY, ALLERGIC REACTION	ہیش حساسیت۔ ہیش حساسی رد عمل
ALLERGIC SHOCK	ہیش حساسی صدمہ
AMEBA	امیبیا۔ ایک ٹیکے والا جرثومہ
AMINO ACID	امینو ترشہ۔ لحمیات کی ساخت کا بنیادی جزو
AMNIOTIC SAC	آئفسی تھیلی۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے۔
AMPULE	سٹیشی۔ ٹیکے کی دوا کی سٹیشی
ANALGESIC	درد کش دوا۔ درد روبا۔ درد اور بخار کم کرنے والی دوا
ANATOMY	جسم کی ساخت کی تشریح کا علم۔ اناٹومی
ANEMIA	فقر الدم۔ خون کی کمی۔ ایمبیا
ANTACID	قاع تیزاب۔ معدہ کی تیزابیت ختم کرنے والی ادویات
ANTIBIOTIC	جراثیم کش دوا۔ ضد حیوی دوا۔ جراثیم مارنے والی دوا

ANTIEMETIC

دافع ہمتے۔ اُگیٹیاں (تھے) بند کرنے کی دوا
بدیش حساسیت (مثلاً بخار اور کھجلی) کے رد عمل کی
دوا۔ یہ دوائے بند کرنے کے لیے بھی مفید ہے

ANTIHISTAMINE

ANTISEPTIC

مانع عفونت۔ سرائنگ کی سوک ختم کرنے والا

ANTISPASMODIC

دافع تشنج۔ اینٹھنیں یا اکڑاؤ کم کرنے والی دوا

ANTITOXIN

تسہ بان۔ تریاق۔ قاطع زہر

ANUS

جائے براز۔ مقعد۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جہاں سے
پاخانہ نکلتا ہے۔

APOPLEXY

سرگی۔ غشی

APPENDICITIS

درم زائدہ۔ اندھی آنت کی سوزش۔ اپنڈکس کی سوجن

APPENDIX

زائدہ۔ اندھی آنت۔ اپنڈکس

APPETIZING

اشترہا انگیز۔ بھوک بڑھانے والا

ARTERY

شریان۔ رول سے دیگر حصوں میں خون لے جانے والی
نالی۔

ARTHRITIS

درجہ المقاصل۔ جوڑوں کا درد

ASCARIS (ROUND WORM)

ملمب

ASTHMA

درم۔ ضیق نفس۔ بیانس کی ایک بیماری

B

BABY

شیرخوار۔ دودھ پینے والا بچہ

BACTERIA

بیکٹیریا۔ نامیر۔ خوردبینی جاندار۔ جرثومہ

BAG OF WATERS

آئفسی بھیلی۔ پانی کی بھیلی۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ
بھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے۔

BASAL METABOLIC RATE

استحالة (جسم کے تخریبی و تعمیری عوامل) کی بنیادی
رفتار۔ ستحول

(BMR)

BASE

اساس۔ بنیاد۔ نسخہ کی بنیادی (خاص) دوا قاطع

جہاں ڈاکٹر نہیں

BATH	تیزاب - تیزاب کو تبدیل کرنے کی دوا
BATH, SITZ	غسل - نہانا - اٹھان
BED BUG	نشتی غسل - بیٹھک اٹھان
BED SORES	کھٹ مل
BEEF	دیر تک بستر پر لیٹے رہنے سے پیدا ہونے والے زخم
BELL'S PALSY	بڑا گوشت - لگائے وغیرہ کا گوشت
BELLY	بیلز بیلسی - دباؤ کے باعث چہرے کے اعصاب مل
BELLY BUTTON	ہوجانا
BERRIES	شکم - پیٹ
BEWITCHMENT	ناف - قوضی
BILE	گوندیاں
BIRTH	جادوگری - ٹوٹنے - تعویذ گنڈے وغیرہ - چشم بد
BIRTH CONTROL	صفر اور طوبت جگر - جگر سے پیدا ہونے والا ایک کڑوا
BIRTH DEFECTS	مادہ جو پتہ میں جمع ہوتا ہے اور چکناکی ہضم کرنے میں
BLACKHEAD	مدد دیتا ہے
BLADDER	پیدائش - جنم - تولید و ولادت
BLOOD	ضبط تولید - خاندانی منصوبہ بندی
BLOOD CLOT	پیدائشی نقائص
BLOOD PRESSURE	کیل - مسہ
BLOOD PRESSURE, HIGH	مٹانہ - پیشاب جمع ہونے کی تھیلی
BLOOD PRESSURE, LOW	خون - لہو
	جھے ہوئے خون کا ریزہ یا چھچھڑا
	فشار خون - خون کا دباؤ - بلڈ پریشر
	بلند فشار خون - ہائی بلڈ پریشر
	پست فشار خون - لو بلڈ پریشر

BOIL	مچھوڑا۔ پیپ وار پھنسی۔ اُبالنا
BOOSTER	پہلے ٹیکہ کے بعد قوت مدافعت برقرار رکھنے کے لیے لگایا جانے والا ٹیکہ۔ بوسٹر
BOWEL MOVEMENT	رقل حاجت۔ پاخانہ کرنا
BRAIN	دماغ۔ مغز۔ بھجیا
BRAND	تجارتی نام یا تجارتی نشان۔ کاروباری نشان۔ برانڈ
BREAST	چھاتی۔ پستان
BREAST ABCESS	چھاتی کا مچھوڑا۔ چھاتی کا زہر باد
BREAST CANCER	چھاتی کا سرطان
BREECH	چوتڑ
BREECH BIRTH	پیدائش کے وقت سچے کے چوتڑ پہلے نکلنا
BROAD SPECTRUM	وسیع طیف۔ وسیع العمل۔ ایسی دوا جو زیادہ قسم کے جراثیم مارنے کی صلاحیت رکھے۔
BRONCHI	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نایاں
BRONCHITIS	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نایوں کا ورم
BROTHEL	رند کی کامکان۔ بازارِ حسن۔ فلیش خانہ۔ چٹک
BUBO	گلٹی
BURN	جلنا
BUTTOCKS	چوتڑ

C

CANCER	سرطان
CARBOHYDRATES	نشاستے۔ کاربوہائیڈریٹس۔ توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں
CANE	بھڑی۔ لامٹی
CARRIER	حامل۔ برانڈ۔ نظامِ تندرست شخص جو بیماری کے

جراثیم ادھر ادھر لیے پھرے۔
سانچہ

CAST

CASTOR OIL

ارنڈی کانیل

CATARACT

مونیا بند

CATHETER

قثاطیر۔ پیشاب تار نے کی سلائی (ار بڑ کی نالی)

CAUTION

احتیاط

CAVITY

جوت (کھوڑا) دانت کی)

CENTIGRADE

سودرجوں میں تقسیم حرارت پیم

CEREBRO-VASCULAR ACCIDENT سنہ روک۔ غشی دماغ کی خون کی نالیوں کا حادثاتی سانحہ

CERVIX

رحم (بچہ داتی) کی گردن۔ عنق رحم

CESARIAN

عمل قیصری۔ آپسٹیشن سے بچہ پیدا ہونے کا عمل

CHANCRE

آنشک کی وجہ سے عضو تولید، انگلی یا ہونٹوں پر تار

جس میں درد نہیں ہوتا

CHICKENPOX

لاکڑا کا کڑا

CHIGGER

پسو

CHILD

بچہ۔ طفل

CHILDBIRTH FEVER

زچگی کا بخار

CHOLERA

ہیضہ

CHRONIC

مزمن۔ پرانا۔ دیرینہ۔ دیرینک رہنے والا

CIRCULATION

دور ان خون

CIRRHOSIS (OF THE LIVER)

صلابت جگر۔ جگر کا بھس

CLAMPS

قینچی مناشکینے

CLEFT PALATE

پھٹا ہوا تالو

CLIMACTERIC

سکس باس۔ موقوفی حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے
حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

CLITORIS
COAGULATION

بنظر بنظارہ۔ ٹورنٹ کی شرمگاہ کا گوشہ پارہ
عمل ازرویب یا بستگی۔ خون جمنے کا عمل

COLOR
COLOR BLIND
COLOSTRUM
COMA
COMMUNITY
COMPLICATIONS
COMPOST

رنک۔ لون
کولرنگ۔ رنگوں میں امتیاز نہ کر سکنے کا مرض (اندھا پن)
ماں کا پہلا پھلادودھ
غشی کی حالت
محلہ۔ معاشرہ۔ گاؤں۔ علاقہ
پیچیدگیاں
قدیم کھا دوجو حیوانی اور نباتاتی اجزاء کے گلے سرنے
سے بنی ہے۔

COMPRESS

گدڑی۔ ٹور کے لیے استعمال ہونے والی تہ شدہ
کپڑے کی گدڑی۔

CONDOM

کانڈم۔ جماع کے وقت ذکر پر چڑھانے کا غبارہ جو
خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی امراض کی روک تھام میں کارآمد
ہے۔

CONJUNCTIVA
CONJUNCTIVITIS
CONSCIOUSNESS

آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے کا باریک پردہ
آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے والے پردے کا درم
پوشی کی حالت

CONCENTRATION
CONSTIPATION

ازنگار۔ محلول میں مصل کی مقدار۔ گاڑھاپن
قبض۔ سخت پاخانہ

CONSUMPTION

تپ۔ دق کا پرانا نام
چھوٹا۔ چھرت

CONTACT

CONTAGIOUS (DISEASE)

متعدی (مرض)۔ چھوتی (مرض)
آلودہ کرنا۔ گندہ کرنا۔ کثیف کرنا

CONTAMINATE

DROPS	قطرے۔ وارو
DROWNING	ڈوب جانا۔ ڈوبنا
DUCT	نالی
DUCTLESS GLAND	بغیر نالی کا غدہ
DYSENTERY	پچھل۔ سرور

E

ECLAMPSIA	دورانِ حمل یا بچہ جنمے وقت بیکلخت دورے پڑنا، اس کی وجہ حمل کی زہر آلودگی ہے۔
ECTOPIC PREGNANCY	مخصوص مقامِ رحم سے بہت کر حمل ٹھہرنا
ECZEMA	پتھلی
EMBRYO	جینی۔ کچا بچہ۔ چار ماہ تک کا نام وود بچہ ہنرگار حالت۔ فوری طبی توجہ طلب حالت

۷۵۵

CONTRACEPTION	مانعِ حمل۔ حمل روکنے کا طریقہ
CONTRACEPTIVE	مانعِ حمل۔ حمل روکنے کے لیے استعمال ہونے والی دوا یا کوئی اور چیز
CONTRACTIONS	بچہ جنمائی کی اینٹھنیں۔ دردِ زہ
CONTRAINDICATION	وہ حالات جب کوئی خاص دوا استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔
CONVULSIONS	دورے۔ بیکلخت جسم اکڑ جانا۔ تشنج
CORNEA	کوہنہ آنکھ کے ڈھیلے کا بیرونی پردہ جو انکوری پردے اور آنکھ کی پتلی کو ڈھانپتا ہے۔
CORNS	چنڈیاں
CRAMP	اینٹھنیں۔ سرور
CRANIUM	کھوپڑی۔ کاسہ سر
CRETINISM	عقل کا موروثی فتور
CRUTCHES	بسیا کھیاں
CRYSTALLINE	قلمی
CUPPING	سینگی لگانا۔ کوزہ لگانا
CYST	گڈھا۔ ہیضہ دان۔ فاسد مادہ یا جراثیم کی تھیلی

D

DANDRUFF	سکری
DATE OF EXPIRATION	دوا کے استعمال کی ميعاد ختم ہونے کی تاریخ
DECONGESTANT	ناک کو کھلنے والی (دوا)
DEFECTS	نقص۔ عیوب۔
DEFICIENCY	قلت۔ کمی۔ ناکافی ہونا
DEFORMED	ناقص، بد شکل
DEHYDRATION	ناپیدگی۔ جسم میں پانی کی کمی

EYE

آنکھ - چشم - بین

EYE BALL

دبدرہ - آنکھ کا ڈھبلا

EYE BROW

بھنبویں - ابرو

EYE DROPS

دارو - آنکھ کی دوا

EYE LASH

پلک

EYE LID

پپوٹ

F

FARENHEIT (F.)

حرارت بریائی کی ایک قسم جس پر ۳۲ سے ۲۱۲ تک درجے ہوتے ہیں

FAMILY PLANNING

خاندانی منصوبہ بندی - حسب مرضی بچے پیدا کرنے کی
تجاربہ

FARSIGHTED

دور بین (شخص) - ایک مرض جس میں مریض کو قریب
کی نسبت دور کی چیزیں زیادہ دکھائی دیتی ہیں۔

FECES

پاننانہ - فضلہ - ٹہنی

FECES-TO-MOUTH

پاننانہ کا کئی مراحل طے کرنے کے بعد منہ تک پہنچ جانا
یہ انتشار امراض کا ایک اہم طریقہ ہے

FETOSCOPE

نامولود بچے کے دل کی دھڑکن (طنبی ضربات) سننے کا
آلہ - تولیدی سماع الصدر

FETUS, FOETUS

پورا نامولود بچہ

FEVER

بخار - تب

FIRST AID

فوری طبی امداد

FIT

دورہ - تشنج کا حملہ

FLEA

چچیر

FLU

زکام - فلو

FLUKES

مقنبات - وشتاخ - خون چوسنے والے پتھرنا چھپے
لیزت

جہاں ڈاکٹر نہیں

DIPHTHERIA

خناق

DISC, DISCK

ڈھکن - ٹھیکری - گول تیلی چیز

DISCHARGE

اخراج - برخواست شدہ مواد

DISEASE

مرض - بیماری - علالت

DISLOCATED

اثر ہوا - نکلا ہوا - اپنی جگہ سے ہٹا ہوا

DISLOCATION

ہڈی اترنا - جوڑا اترنا

DISTILLED

کشید شدہ - معدنیات سے پاک (مائع)

DIZZINESS

سر چکرانا - غمزدگی

DOUCHE

ڈوش - حنفہ - پانی کی تیز دھال سے اندام نہانی کو

DROPPER

دھونے یا صاف کرنے کا طریقہ

ڈراپر - قطرہ رہبر - پچکاری

جہاں ڈاکٹر نہیں

FOLIC ACID	فولک نیضاب
FOLLICLES	چھوٹی گلیاں
FONTANEL	تالو
FRACTURE	شکستہ استخوان - ہڈی ٹوٹ جانا
FRIGHT	خوف - ڈر - وحشت

G

GALLBLADDER	پت کی تھیلی - پتہ
GALLSTONES	پت کی تھیلی کی پتھری
GANGRENE	نیچ - گھمبیر - سرانڈ - سٹراؤ
GASTRIC JUICE	معدی رطوبت
GAUZE	محل کی گدی
GENERIC NAME	جینرک نام - دوا کا اصل یعنی سائنسی نام، یہ ہمیشہ ایک ہی رہتا ہے بدلتا نہیں
GENITALS	اعضائے قاضل یا اعضائے تولید
GERMAN MEASLES	چھوٹی مٹا - خسرہ
GERMS	جراثیم - نوحہ دہنی جاندار یا تاجیے
GIARDIA	جیارڈیا - ایک طفیلی کرم جس کے سبب بھاگ دار اور پیلے پیلے اسہال لگ سکتے ہیں۔
GLAND	غده
GLAUCOMA	سبز موتیا
GLUCOSE	گلوکوز - انگریزی چینی - چینی کی ایک قسم جو خون میں براہ راست حل ہو جاتی ہے۔
GOITER	گلہڑ
GONORRHEA	سوزاک - ایک جنسی مرض
GRAIN (GR.)	گرین - وزن کی اکائی - ایک گرین = ۶۵ ملی گرام

GRAM (GM.)	گرام - وزن کی اکائی - ایک کلوگرام میں ہزار گرام ہوتے ہیں۔
GROIN	جھٹکا
GUM	مسوڑا - دانتوں کے اوپر کا گوشت
GUT	آنت
GUT OBSTRUCTION	آنت کا مسدود ہو جانا - آنت بند ہو جانا
GUT THREAD OR GUT SUTURE MATERIAL	ایک خاص قسم کا دھاگہ جسے ڈاکٹر لگانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دھاگہ آنت سے بنا ہوتا ہے اور زخم کے جھیک ہو جانے پر اسے نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔
H	
HARE LIP	منقسم ہونٹ - ایک موروثی مرض جس میں، کچھ کا اوپر والا ہونٹ ناک تک پھٹا ہوتا ہے۔
HEALTH WORKER	کارکن صحت
HEART	دل - قلب
HEARTBURN	دل کی جلن
HEAT STROKE	ضرب حرارت - ضرب تمازت - کو لگتا
HEMORRHAGE	شدید جريان خون
HEMORRHOIDS, PILES	بواسیر
HEMOSTATS	خون روکنے کے لیے قیمتی دوائیں
HEPATITIS	ورم جگر - ہیرٹائٹس
HEARING AIDS	اُدرائی صوتی آلات
HERB	جڑی بوٹی
HEREDITARY	موروثی - والدین سے بچوں میں منتقل ہونے والی
HERNIA, RUPTURE	فتق - ہرنیا - رسوئی
HEX	چارو - سحر سازی - گنڈے تعویذ

HIP	سر میں پتھر ٹپ
HISTORY, MEDICAL HISTORY	طبی سوانح - میڈیکل ہسٹری
HIVES	ترنہ جھپٹر
HOOKWORM	بک ورم - خون چوسنے والے پیٹ کے کیڑوں کی ایک قسم
HORDEOLUM	گولہ انجھی - کینچا - انجن ہاری
HORMONES	ہارمون - افرازات
HOSPITAL	ہسپتال - اسپتال - شفا خانہ
HYDROCELE	خصیر میں پانی پڑ جانا
HYGIENE	ذاتی حفظانِ صحت
HYPERTENSION	بیشش طبعی - بلند فشارِ خون
HYPERVENTILATION	خوف زدہ شخص کا تیز تیز اور گہرے سانس لینا
HYPOCHONDRIA	مراق - مایخویا - وہم - خفقان
HYSTERIA	ہسٹیریا - بے وجہ خوف

I

IMMUNIZATIONS (VACCINATIONS)	حفاظتی ٹیکے - مدافعتی ٹیکے
INFANT	نومولود - شیر خوار - ننھا بچہ
INFANTILE PARALYSIS	بچوں کا فالج
INFECTION	عفونت - خوردبینی جاندار یا جراثیم سے لگنے والی بیماری
INFECTIOUS DISEASE	متعدی مرض - چھوٹی مرض
INFERTILITY	نامردی - بانجھ پن
INFLAMMATION	سوزش - سوجن - ورم
INFLAMED	عفونت زدہ - سوجا ہوا - متورم
INSANITY	پاگل پن - دیوانہ پن - جنون
INSECTICIDE	کرم کش دوا - کیڑے مار دوا مثلاً ڈی ڈی ٹی - ٹی -

INSOMNIA

بے خوابی کا مرض - نیند نہ آنا

INSULIN

انسولین - بلبہ سے افزار ہونے والا مادہ جو خون میں شکر کی مقدار کو حد اعتدال پر رکھتا ہے۔

INTERMITTENT

باری والا - فوجی

INTESTINAL PARASITES

انتریبوں کے طفیلی کیڑے (کرم) جو بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

INTESTINES

انتریاں

INTRAMUSCULAR (IM)

پٹھوں میں لگائے جانے والے ٹیکے

INTUSSUSCEPTION

آنت کے ایک حصے کا دوسرے حصے میں پھسل جانا جس سے آنت بند ہو جاتی ہے۔

IRIS

آنکھ کا انگوری پردہ

IRITIS

آنکھ کے انگوری پردے کا دم

ITCHING

خارش - کھجلی

IVY

ایک پودہ جسے عشق بیچیاں کہتے ہیں۔

J

JAUNDICE

یرقان - دم دم جگر - جگر کی بیماری - اس مرض میں آنکھوں اور چلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے - اس زردی سے مراد جگر، پتے، بلبے یا خون کی بیماری ہے۔

K

KERATOMALACEA

جیتا میں اسے کی کمی کے باعث لگنے والا ایک مرض جس سے آنکھ زخم اور ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ آخر آنکھ بالکل ضائع ہو جاتی ہے۔

KIDNEYS

گردے

KIDNEY STONES

گردے کی پتھری

KWASHIORKOR (WET MALNUTRITION)

لمبیات کی کمی کے باعث واقع ہونے والی سوتنڈیر - اس میں بتلا نیچے کے ماتھے، پیرو اور چہرہ

سوج جاتا ہے اور ناسوروں پر سے جلد پھل جاتی ہے۔

L

LABOR	بچہ جنائی۔ وضع حمل۔ ترہ
LARVA (LARVAE)	تنلی، مکھی اور مچھر وغیرہ کی ابتدائی شکل
LATRINE	بیت الخلاء، ٹٹی خانہ
LAXATIVE	جلاب، ملیں۔ بخندہ قبض کشا
LEPROSY	حذام۔ کوڑھ
LEUCORRHEA	لکوریہ۔ رحم (فرج) سے سفید رطوبت نکلنا۔ احتقانِ رحم
	پانی پڑنا۔
LICE	جوبیس
LIGAMENTS	بندھنی
LINGUAL	زبان سے متعلقہ
LIP	ہونٹ، لب
LIP OF THE VAGINA	فرج (شرمگاہ) کا لب
LITER (L.)	لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی جس میں ۱۰۰۰ ملی لیٹر ہوتے ہیں
LIVER	جگر
LOBE	پھیپھڑوں کا ایک گول ٹکڑا فص
LOSS OF CONSCIOUSNESS	بہوشی۔ حواس باختہ ہونا
LOUSE	جوں۔ میل کچیل کے سبب سر میں پڑنے والے کیڑے
LUBRICANT	چکنا کرنے والا تیل۔ چکناٹی
LYE	سجی دار پانی
LYMPH	لمف
LYMPH NODES	لمفائی گلیٹیاں
LYOPHILIZED	سفوف (پوڈر) بنا یا گیا۔

MALNUTRITION

سوء تغذیہ - ناقص غذا ایت

MARASMUS (DRY MALNUTRITION)

سوکھیا مسان - سوکا خشک سوء تغذیہ

MASK OF PREGNANCY

نقاب حمل

MASTITIS, BREAST ABCESS

دور انسان - چھاتی کا پھوڑا

MEASLES

خسرو

MEMBRANE

گھلی - پتلی تہ

MENOPAUSE, CLIMACTERIC

سن - اس یوفونی جیض - وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے

MENSTRUAL PERIOD, MENSTRUATION, MENSES

ہواری جیض -

MENTAL

دماغی - ذہنی

MICRO-ORGANISM

خوردبینی - نامیہ خوردبینی جاندار

MICROSCOPE

خوردبین - چھوٹی انبیا - کو بڑا کر کے دکھانے والا آلہ

MICROSCOPIC

خوردبینی - خوردبین سے متعلق

MIGRAINE

بوسے سر کا درد - درد شقیقہ

MILLIGRAM (MG.)

ملی گرام - وزن کی ایک اکائی - گرام کا ہزارواں حصہ

MILLILITER (ML.)

ملی لیٹر - حجم کی ایک اکائی - لیٹر کا ہزارواں حصہ

MINERALS

معدنیات

MISCARRIAGE,

جنین کی موت - چوتھے یا چھٹے مہینہ میں اس گزنا -

SPONTANEOUS ABORTION

چوتھے یا چھٹے مہینے میں سقاط حمل

MONGOLISM,

عقل کا پیدائشی فتور اس میں بچہ کا چہرہ گول پورے

DOWN'S SYNDROME

ہاتھ اور تہ چھی آنکھیں ہوتی ہیں -

MORNING SICKNESS

صبح کی ماندگی - ابام حمل کی متلی یا تے یادوں

MOUTH-TO-MOUTH BREATHING

منہ در منہ سانس ہم پہنچانے کا طریقہ

(RESPIRATION)

جہاں ڈاکٹر نہیں

MUCUS

بلغم۔ لیس دار مادہ

MUMPS, PAROTITIS

کن پیڑے۔ گلسوئے۔ گھنٹہیں

N

NARROW-SPECTRUM ANTIBIOTIC

تنگ طیف جراثیم کش دوا

NASAL

ناک سے متعلق

NAUSEA

منگی۔ ابکائیاں آنا

NAVEL

ناف۔ دھنی

NEARSIGHTED

کوٹاہ بین (شخص) جس کو دور کی نسبت قریب کی چیزیں زیادہ نظر آتی ہیں۔

NERVES

اعصاب۔ لسیں

NETTLES

بچھو بوٹی

NIGHT BLINDNESS

شبکووری۔ رتوندھا

NIT

بیکھ۔ تکھ۔ چھوٹی جوڑ

NON-INFECTIOUS DISEASE

غیر متعدی مرض

NORMAL

معتدل۔ حسب معمول۔ نارمل

NOSE

ناک

NOSE BLEED

نکسیر۔ ناک سے خون بہنا

NUTRITION

غذا۔ غذائیت

NUTRITIOUS

غذائیت سے بھرپور۔ غذائیت والا۔ مقوی

O

OBESITY

قرہی۔ موٹاپہ۔ موٹاپن

OBSTRUCTION

رکاوٹ۔ سدھ

OINTMENT

مرہم

OPHTHALMIC

آنکھ کا۔ آنکھ سے متعلق

ORAL

مند کا۔ منہ سے متعلق۔ منہ کے ذریعہ

ORGANISMS

نامیہ۔ جاندار۔ وی جان

جہاں ڈاکٹر نہیں

OSMOSIS

محل نفوذ (نفوذ کی ایک خاص قسم جس میں پانی کے
ساتھ جھلی کے آپر پار جاتے ہیں)

OTIC

کان کا۔ کان سے متعلق۔ سمعی

OUNCE

اونس۔ پیمائش کی ایک اکائی۔ ایک پاؤنڈ کا سولہواں حصہ

OVARIAN CYST

بیضوی محول

OVARIES

بچہ دانیاں

OVARY

بچہ دانہ

OXYTOCICS

اکسی ٹوکس۔ رحم اور اس کے اندر کی خون کی نالیوں
کو سکینے کے لیے استعمال ہونے والی خطرناک ادویات۔ یہ ادویات بچہ پیدا ہونے کے
بعد شدید جریان خون بند کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

P

PALATE

ٹالو۔ منہ کی چھت۔ بام الدھن۔

PANCREAS

لبلبہ

PANNUS

بعض امراض چشم میں بالائی کونے میں نظر آنے والی خون
کی نالیاں۔

PARALYSIS

فلج۔ ریشہ

PARASITES

طفیلی کیرے۔ ایسے جاندار جو کسی اور جاندار سے خوراک
حاصل کرتے رہتے ہیں۔

PARENTERAL

معدہ کی بجائے ٹپکے کے ذریعہ دوا دینے کا طریقہ

PARIETAL

جائلی۔ کھوپڑی کی ہڈیاں

PASTEURIZATION

نقصان دہ تائیمے ختم کرنے کے لیے دودھ یا کسی سیال
شے کو تیس منٹ تک ساٹھ درجہ سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر اُبلانا۔

PASTURE

قامت۔ کھڑا مہلے، بیٹھے اور چلنے کا انداز

PELVIS

کولھا

PENIS

خوکہ۔ مردانہ آلتہ قاسل

جہاں ڈاکٹر نہیں

PERIODS	ماہواری - حیض
PERITONEUM	معدہ یا آنت کا غلاف - غشائے مصلی
PERITONITIS	معدہ یا آنت کے غلاف کی سوزش - ورم غشائے مصلی
PERNICIOUS ANEMIA	پرنیشس اینیما - جیاتین بی ۱۲ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والا مہلک فقر الدم (اینیما)
PEST	مری - وبا - طاعون
PETROLEUM JELLY (PETROLATUM, VASELINE)	وئیلین - چکنا مادہ
PHARMACY	ادویات کی دوکان - دوا خانہ
PHLEGM	بلغم - کف
PHYSIOLOGY	عضویات - علم افعال الاعضا
PILES	بوراسیر
PIMPLES	پھنسیاں
PINEAL	اہرام کی شکل کا - انناس جیسا - غدہ صنوبری
PINWORMS, THREADWORMS	پھونے
PITUITARY GLAND, MASTER GLAND	غدہ خمامیہ - رئیس الغدہ
PLACENTA, AFTERBIRTH	مشیمہ - آفل
PLACENTA PREVIA	وہ آفل جو رحم کے منہ پر آکر رک جائے۔
PLANTAIN	یکے کی ایک قسم جس میں بہت زیادہ پھوگ اور ریش ہوتا ہے۔
PLASTER	پلستر - استرکاری کا مسالہ
POLIO, POLIOMYELITIS	بچوں کا فالج - ورم نخاع - فالج
POLLEN	گل زیرہ - پھولوں پر پایا جانے والا زرد رنگ کا پاؤڈر (سفوف)
POSTPARTUM	زچگی - بچہ جننے کے بعد
POSTPARTUM HEMORRHAGE	بچہ جننے کے بعد جریان خون

PRECAUTION	احتیاط - حفظ مانتقدم
PREGNANCY	حمل - پیٹ ہونا - امید
PREMATURE BABY	کم وزن بچہ - دو کلو گرام سے کم وزن بچہ
PRENATAL	پیدائش سے پہلے
PRESENTATION OF AN ARM	شانے کے بل پیدائش جس میں بازو پہلے نکلتا ہے۔
PREVENTION	روک تھام - انسداد - تدارک - پریہیز
PROLAPSE	ہٹ جانا - نیچے گرتا - سرک جانا - باہر نکل آتا
PROPHYLACTIC	مانع - مانع امراض - حفظ مانتقدم
PROSTATE GLAND	پروستٹیٹ غدہ - غدہ ندی
PROTECTIVE FOODS	حفاظتی کھانے
PROTEINS	لحمیات - تن ساز خوراکیں
PROVOKED ABORTION	اراقنا حمل گرانا
PTERGIUM	آنکھ کا پھوڑا جو کونے سے شروع ہو کر بڑھتے پڑھتے قریبے (سفید پردے) پر آ جاتا ہے۔
PUBERTY	سبب بلوغت - سیان پن - بلوغت
PULSE	تبض - دل کی دھڑکن کی آواز
PUNCTURE	چھید - ایسا زخم جو کسی نوکیلی چیز مثلاً کیل سے لگا ہو
PUPIL	آنکھ کی پتلی
PURGE	تیز جلاب جس سے اسہال لگ جائیں۔
PUERPERAL FEVER	پرسوی بخار
RABIES	ہڑک - بادلا پن
RANCID	میلو دار، سرٹا ہوا
RASH	سرخ جادہ - سرخ دانے
RATE	شرح - رفتار
REBOUND PAIN	ورد باز گشت

RECTUM	بڑی آنت کا آخری حصہ۔ جاتے براڑ۔ منفذ
REFLEX	اضطرابی عمل۔ بغیر شعوری فعل
REHYDRATION DRINK	تابیدگی دور کرنے والا مشروب جسم میں پانی کی کمی پوری کرنے کا مشروب
RESISTANCE	مزاہمت۔ رکاوٹ۔ مزاحمت کی طاقت
RESISTANT	مزاہم۔ مانع۔ مقابلہ کرنے والا۔ بعض بیکیٹریے کئی کرم کش ادویہ سے مزاحم ہو جاتے ہیں۔
RESOURCE	کوئی کام سرانجام دینے کے لیے مطلوبہ دستیاب وسائل مثلاً لوگ۔ زمین۔ جانور ہنر۔ حکمت وغیرہ۔ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے یہ سبھی ضروری ہیں۔ وسائل تدبیر۔ چارہ
RESPIRATION	عمل تنفس۔ سانس لینے کا عمل
RESPIRATION RATE	ایک منٹ میں سانس لینے کی رفتار
RETARDATION	خلافت معمول فکر و عمل کی سستی۔ ذہنی اور جذبہ باقی نشو و نما میں پسماندگی۔ کاہلی
RETINA	پروٹیشیلی
RHEUMATIC FEVER	گٹھیاوی بخار۔ جوڑوں کا درد
RHEUMATOID	گٹھیاوی
RHEUMATOID ARTHRITIS	گٹھیاوی وجع المفاصل یعنی جوڑوں کا درد
RHINITIS	بیش حساسیت کے باعث ناک کے استر اندر کی جھلی کی سوزش۔
RINGWORMS	داور۔ دھدر
RISK	خطرے نقصان اور چوٹ کا امکان
ROAD TO HEALTH CHART	بچے کے وزن کا ماہانہ ریکارڈ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا وہ معمول کے مطابق نشو و نما پا رہا ہے کہ نہیں۔
ROTATION OF CROPS	ایک کھیت میں بدل بدل کر فصلیں اگانا تاکہ کھیت

کی طاقت گھٹنے کی بجائے بڑھتی رہے۔
ملپ۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم۔
سرنیا۔ فتق

ROUNDWORM, ASCARIS
RUPTURE, HERNIA

S

SALIVA

لغاب۔ لغاب دھن۔ ٹھوک

SANITATION

عوامی حفظانِ صحت

SCABIES

خارش۔ کھجلی

SCALP

کھوپڑی۔ کاسہ سر

SCROTUM

قوط۔ وہ پھیلی جس میں خبیثے ہوتے ہیں۔

SEGMENT

قاش۔ ٹکڑا۔ حصہ۔ کسر۔ پچانک

SEPTICEMIA

خون میں نہ ہریلے مادہ کا سرایت کر جانا۔ خون میں

سمیت یا فاسد مادہ ہونا۔ خون کی ایک عفونت

SERUM

خون آب۔ کیلکس

SERUM BLOOD

خون آب۔ کیلکس۔ کسی جانور کا خون آب جو بطور دوا

استعمال ہو

SEX

جنس یعنی مرد یا عورت

SEXUAL CONTACT

بھاج۔ مباشرت، ہمبستری، جنسی ملاپ

SHOCK

صدمہ۔ نابیدگی، جریان خون، چوٹ، زخم یا شدید بیمار کے

باعث صدمہ۔

SIDE EFFECTS

ضہنی اثرات۔ کسی دوا کے مطلوبہ اثر کے علاوہ اثرات

SIGNS

نشانیوں۔ وہ باتیں جو مریض کا معائنہ کرتے وقت معالج

دیکھ سکے۔

SINUS TROUBLE, SINUSITIS

ناک میں کھلنے والی ہڈی کے

سوراخوں (جوٹ) کی تکلیف۔ ان کی سوزش کے باعث آنکھوں کے اوپر اور نیچے درد ہوتا ہے۔

SMALLPOX

چچک

SOFT DRINKS

نوشیدیں۔ سوڈے کی نوشیدیں۔ مثلاً کوکا کولا وغیرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

SOFT SPOT, FONTANEL	نار
SPASM	انہٹھن۔ مروڑ۔ دوزہ۔ تشنج۔ اکرٹن۔ مزمن دماغی یگاڑ
SPASTIC	(نقصان) کے باعث عضلاتی انہٹھن اس میں مبتلا بچوں کی ٹانگیں قہجی کی مانند ایک دوسری پر چڑھی ہوتی ہیں۔ تناسلی غلیبہ
SPERM CELL	تلی۔ دہنی پسلیوں کے نیچے مکے کے برابر ایک عضوجین کا
SPLEEN	کاسم خون بنانا اور خون صاف کرنا ہے۔ کھچھی
SPLINT	
SPONTANEOUS ABORTION, MISCARRIAGE	جینن کی موت۔ حمل گرنے۔ جو تھے یا چھٹے مہینے میں حمل گرنے۔ بلا قصد استقاطِ حمل
SPRAIN, STRAIN	موج۔ موج آنا۔ تناؤ پڑنا۔
SPUTUM	بلغم۔ بلغم اور پیپ دار مادہ جو کھانسی کے ذریعہ خارج ہوتا ہے۔
STARCHES	نشاستے دار کھانے۔ توانائی بخش کھانے مثلاً چاول۔ گندم۔ آلو وغیرہ۔
STERILE	مطہر، جراثیم سے پاک۔ بچ پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
STERILIZATION	بانجھ بنانے یا نامرد بنانے کا عمل۔ مطہر کرنے کا عمل
STERILIZED	مطہر کیا گیا۔ جراثیم سے پاک کیا گیا۔
STETHOSCOPE	ضربات قلبی (دل کی دھڑکن) سماعت کرنے کا آلہ
STOMACH	معدہ جس میں کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عام زبان میں پیٹ اور شکم
STOOL, FECES	فضلہ، پاخانہ
STRAIN	دباؤ۔ موج
STRESS	دباؤ۔ تناؤ

STRETCHER,

بیمار ڈول

STROKE, APOPLEXY, CARDIOVASCULAR ACCIDENT

غشی۔ سٹروک۔ بیدم بے ہوشی۔ اس کا سبب دماغ میں خون کا چھجھڑا ٹپک جانا یا شریہ جریہ بن
خون ہے۔

STY

گولہ بچھری۔ آنکھ کے پورے پر پیپ دار پھنسی یا دانہ کچھری۔

SUCROSE

انجن ماری
عام چینی۔ دلا سکتی چینی

SUCTION BULB

اسخلافی بلب۔ سکشن بلب۔

SUGARS

چینی۔ میٹھاں مثلاً شہد، پھل اور شکر جو توانائی فراہم کرتے ہیں

SUPPOSITORY

شادہ۔ تبی۔ جاتے براز اور اندام نہانی میں رکھنے والی گولی

SUPPRESSANT

کھانسی روکنے یا دبانے والی دوا

SUSPENSION

معین محلول۔ وہ محلول جس میں مغل کے ذرات محلول ہیں
تیرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

SUTURE

ٹانکا۔ پیوند

SYPHILIS

آتشک۔ ایک جنسی مرض

SYMPTOMS

علامات

SYRINGE

سرنج۔ پچکاری

T

TABLESPOON

عام چمچ جس میں ۱۵ ملی لیٹر محلول کی گنجائش ہوتی ہے۔

TABOO

سمجھی طور پر ممنوع بات

TAPE

فیتمہ۔ پٹی لگانے کے لیے لیس دار فیتمہ

TAPEWORM

کدو دانے۔ کدو کیڑے۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

TEAR

آنسو۔ اشک

TEAR GLANDS

آنسو پیدا کرنے والے غدود

TEASPOON

چھوٹا چمچ۔ وہ چمچ جس میں ۵ ملی لیٹر کی گنجائش ہوتی ہے

TEMPERATURE

درجہ حرارت۔

TENDONS	بندھن۔ بندھنی
TESTES	تھیبے
TESTICLES	تھیبے
TETANUS	کزازہ تشنج
THALASSEMIA	موروثی فقر الدم کی ایک قسم۔ اس کی وجہ سے دو سال کی عمر تک بچے کا جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔ (فقر الدم کا مطلب خون کی کمی ہے)
THERMOMETER	حرارت بیمار مٹھو مائیسٹر
THREADWORMS, PINWORMS	چھوٹے
THYROID GLAND	غده درقہ
TICK	ایک طفیلی کیڑا جو جانوروں کے جسم پر ہوتا ہے۔ چیچر
TINCTURE	ٹنکچر
TINEA	داد۔ دھدر
TONIC	منفوی دوا۔ محرک دوا۔ طاقت بخش
TONSILS	لوزتان۔ کوڑیاں۔ دو لمفائی گلیڈیاں جو حلق کے نیچے دو دون اطراف میں ڈھیلوں کی مانند نظر آتی ہیں۔
TOPICAL	جلد کے اوپر لگانے کا مرہم یا دوا
TOXEMIA	خون کی زہر آلودگی۔ فسادِ خون۔ تسمم الدم
TOXIC	زہریلا
TRACHOMA	لکڑے
TRACT	راستہ۔ نالی
TRADITIONS	رسومات۔ رواج۔ طور طریقے
TRANSMIT	منتقل کرنا۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانا
TRANSVERSE	عرضی۔ منہ بچھا۔ اٹکا
TROPICAL	منطقہ حارہ (محررقہ) سے متعلق۔ گرم علاقوں کا
TUBAL LIGATION	بانجھ بنانے کی غرض سے عورت کی بچہ دانیوں کی نالیوں کو باندھ دینا۔

TUMOR
TYPHOID

رسولی۔ گلٹی
میعادی بخار تپ محرقتہ

U

ULCER
UMBILICAL CORD
UMBILICAL HERNIA
UMBILICUS
UNCONSCIOUSNESS
UNDER-FIVES PROGRAM

نا سوری یا بھوڑا۔ مسلسل برسنے والا زخم

ناڑو۔ آنول نال

ناف کا فتق

ناف۔ ”دھنی“

بیہوشی۔ غشی

ایک صحیح پروگرام جس کے تحت پانچ سے کم عمر بچوں کے وزن کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے تاکہ ان کی نشو و نما کجا نہ ہو یا جاسکے۔

UNDER WEAR
ULTRA VIOLET

نہ پر جامہ۔ تہ بند۔ بنیان وغیرہ

بالائے بنفشتی۔ نظرنہ آنے والی شعاعیں

URETERS
URETHRA

حالب۔ گردوں سے مثانے میں پیشاب لانہ والی نالیاں

مثانے سے پیشاب باہر لانے والی نالی

URINARY SYSTEM

پیشابی نظام۔ نظام قارورہ

URINARY TRACT

پیشابی راستہ (نالی)

UREMIA

یورائیٹ خون۔ خون میں پیشاب آنا۔ پیشابی زہر آلودگی

URINE

پیشاب۔ قارورہ۔ بول

UTERUS

رحم۔

V
VACCINATIONS, IMMUNIZATIONS

حفاظتی ٹیکے۔ مدافعتی ادویات

VAGINA

اندام تنہائی۔ عترم گاہ۔ فرج

VAGINAL

اندام تنہائی سے منطلق

VAGINAL DISCHARGE

اخراج فرج۔ اندام تنہائی کی رطوبت

VARICOSE VEINS

وریدیں پھول جانا

VASECTOMY

مرد کے خصبیوں سے منی (مادہ تولید) بردار نایز کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

کاسٹ کر باندھ دینا۔ خاندانی منصوبہ بندی کا ایک طریقہ
ولیسین۔

VASELINE

VENEREAL DISEASE

جنسی امراض

VESSELS

نایاں۔ نیریاہیں اور وریدیں

VIAL

شیشی۔ بوتل۔ ٹیکے کی دوا کی شیشی

VIRUS

وائرس

VITAMINS

جیٹا مین

VITILIGO

پھل بھری۔ جلدی مرض

VOMIT

تفہ۔ الٹی

VOMITING

تفہ کرنا۔ الٹیاں کرنا

W

WARTS

مٹے

WEIGHT

وزن

WELTS

رگٹ۔ پیش حساسیت یا ضرب سے پیدا ہونے والی گلیاں

WHIPWORMS

چابک نما کرم۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

WHOLE GRAIN

سلم اناج۔ ثابت اناج مثلاً گندم وغیرہ

WHOOPING COUGH

کالی کھانسی

WHORE HOUSES

چٹک۔ بازاء حسن۔ رنڈی خانہ

WOMB

رحم

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

عالمی ادارہ صحت

WRIST

کلائی

X
XEROSIS, XEROPHTHALMIA
آنکھوں کی بے آبی۔ خشکی۔ خشکی کے ساتھ آنکھ کا آنا

YEAST

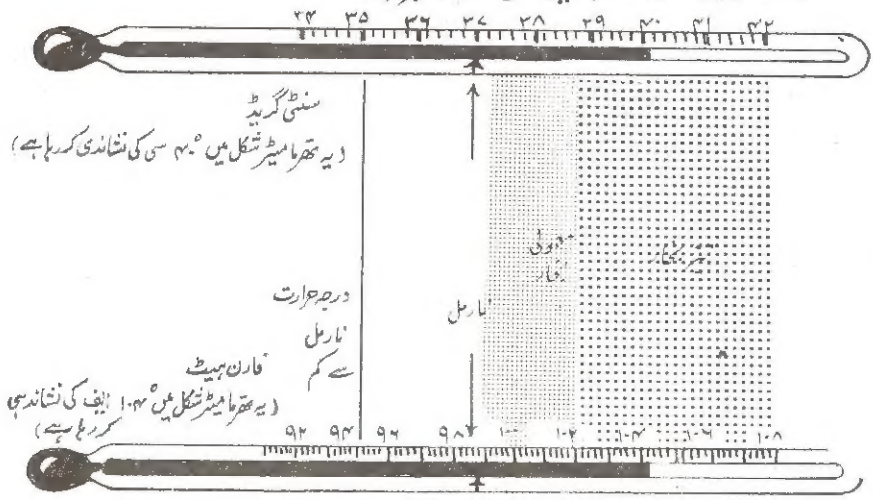
YEAST INFECTION

YELLOW FEVER

تخمیر
تخمیری عفونت
زرد بخار

ضروری معلومات درجہ حرارت

درجہ حرارت ناپنے کے لیے دو قسم کے حرارت پیمائش (تھرمیٹر) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یعنی سینٹی گریڈ حرارت پیمائش (°C) اور فارن ہائیٹ حرارت پیمائش (°F)۔ مریض کا درجہ حرارت ناپنے کے لیے دونوں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
ان کا آپس میں تعلق مندرجہ ذیل شکل سے ظاہر ہے:



نہیں یعنی دل کی دھڑکن
آرام کی حالت میں
بالغوں کے لیے ۶۰ تا ۸۰ دھڑکیں فی منٹ نارمل ہیں۔
بچوں کے لیے ۸۰ تا ۱۰۰
شیرخوار بچوں کے لیے ۱۰۰ تا ۱۴۰
بیماری کی حالت میں سینٹی گریڈ کی ہر ڈگری (درجہ) کے ساتھ تقریباً ۲۰ دھڑکیں فی منٹ اضافہ ہوتا ہے۔
سانس لینے کا عمل تھکنے والا
آرام کی حالت میں
بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے ۱۲ تا ۲۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔
بچوں کے لیے ۲۰ سانس فی منٹ تا ۳۰ سانس فی منٹ تا ۴۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔
شیرخوار بچوں کے لیے ۴۰ سانس فی منٹ تا ۶۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔
۴۰ سے زائد اچھے سانس فی منٹ کا مطلب عام طور پر مرنیو ہے۔

فشارخون (بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ)۔ یہ معلومات ان کارکنانِ صحت کے لیے شامل کی گئی ہیں جن کے پاس فشارخون ناپنے کا سامان و سامان ہے۔
۱۲ تا ۱۶ نارمل ہے۔ تاہم اس عدد میں عموماً کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔
اگر یہ ۱۶ سے زائد رہے اور ۱۰۰ کے بعد اسے ادھر ادھر ہو تو یہ بلند فشارخون کے خطرے کی نشانی ہے۔

علامات (بڑے لفظوں کو چھوٹے کر کے لکھنے کا طریقہ)

ص کا مطلب ہے کتاب کا صفحہ

+ کا مطلب ہے اور یا جمع

= کا مطلب ہے برابر، ایک جیسا ہی، اسی مقدار کا۔

٪ کا مطلب ہے فی صد یعنی سو میں سے۔

ایک اونس = ۲۸ گرام

ایک پونڈ = ۱۶ اونس

ایک پونڈ = ۴۴۵ گرام

ایک کلوگرام = ۲۲ پونڈ

ایک گرام = ۱۰۰۰ ملی گرام

ایک گرین = ۶۵ ملی گرام

حجم (کوئی چیز کتنی جگہ گھیرتی ہے۔ سیال (مائع) اشیاء پانے کے لیے)

۱۰۰۰ ملی لیٹر = ایک لیٹر

۱ ملی لیٹر = ایک سینٹی میٹر = ایک سی سی

۳ چھوٹے تہج = ایک تہج (عام)

۱ چھوٹا تہج = ۵ ملی لیٹر

۱ عام تہج = ۱۵ ملی لیٹر

۳۰ ملی لیٹر = تقریباً ایک اونس (پانی)

۳۰ ملی لیٹر پانی = تقریباً ایک اونس پانی

۸ اونس = ایک کپ

۳۲ اونس = ایک کوارٹ

ایک کوارٹ = ۹۵ لیٹرز

ایک لیٹر = ۱.۰۶ کوارٹ

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ صرف فوری طبی امداد کی کتاب ہی نہیں بلکہ اس میں دیہات میں بسنے والے لوگوں کی صحت کو متاثر کرنے والی کثیر التعداد باتوں کا مفصل بیان شامل ہے اس میں اسہال سے لے کر تپ دق جیسے امراض کی روک تھام اور علاج بیان کیا گیا ہے۔ اس میں متعدد گھریلو علاج معالجوں کی تائید و توثیق بھی بیان کی گئی ہے۔

جدید ادویات کا استعمال، احتیاطیں اور خطرات بتائے گئے ہیں اور صفائی مناسب غذا اور حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت پر خصوصی زور دیا گیا ہے زیر نظر کتاب میں بچہ کی پیدائش اور سب مرضی بچے پیدا کرنے پر مفصل ابواب شامل ہیں یہ صرف پڑھنے والے کو یہی نہیں بتاتی کہ وہ اپنے لیے کیا کر سکتا ہے بلکہ یہ بھی بتاتی ہے کہ کون سے مسائل خاص طبی توجہ طلب ہیں اور کن کیلئے تربیت یافتہ اور تجربہ کار کارکن صحت کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ کتاب مندرجہ ذیل لوگوں کیلئے لکھی گئی ہے
۱۔ دیہات کے ان بانیوں کیلئے جو طبی مراکز سے دور رہتے ہیں۔ اس میں عام امراض کی روک تھام، تشخیص اور علاج سمجھانے کیلئے سلیس زبان اور تصاویر استعمال کی گئیں ہیں۔



۲۔ ان اساتذہ کرام کیلئے جو دیہات میں دینی تدریس کا مقدس فریضہ انجام دے رہے ہیں اس کتاب کی مدد سے وہ بیماروں اور زخمیوں کو مناسب فوری طبی امداد دے سکیں گے اس میں بچوں اور بڑوں کو صحت کے متعلق پڑھانے کے اصول بھی درج ہیں۔



۳۔ دیہات کے تمام راہنماؤں اور سماجی کارکنان کیلئے

اس کتاب کے شروع بہ کارکنان صحت کے نام ایک طویل خط لکھا گیا ہے جس میں مقامی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے بہت سی ہدایات درج ہیں۔

۴۔ یہ کتاب ہر ماں اور والد کیلئے خصوصاً مفید ہے۔ اس میں ان کیلئے سادہ اور آسان معلومات درج ہیں اس میں گھر میں بچہ جنائی کو محفوظ بنانے کیلئے بھی خاص ہدایات درج ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں زچہ اور بچہ کی صحت کے تمام اصولات تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں۔